№3 (427) февраль 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две неде[illegible] года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

16+

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Солнце слепит в зимний день! Надеваем очки

СТР. 2

ЛАЗЕРНЫЕ ЧАСЫ
«Свет жизни»
приглашаем дистрибьюторов
ООО «Фирма «Меридиан»
г. Новочеркасск, 2-й Новочеркасский пер., 2
тел. (863) 525-52-74
РУ ИМН 2012/12009
Звоните нам бесплатно: 88007008045
разжижение крови
снижение уровня сахара
холестерина и липидов в крови
предотвращение тромбов
повышение уровня иммунитета
профилактика и реабилитация
ИНФАРКТА и ИНСУЛЬТА
www.morimed.ru morket@morimed.ru
УМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Сам себе диагност

Опять высыпало...

Что делать, если на коже вдруг появилась сыпь? Нужно разобраться в причинах.

1 Начали принимать новые таблетки. Возможная причина сыпи — аллергия на лекарство. Примите «Супрастин» и обратитесь к врачу. Если сыпь быстро увеличивается, а покрасневшие участки сливаются между собой, вызывайте скорую помощь.

2 Съели новый продукт. Вероятная причина сыпи в этом случае — пищевая аллергия. Примите любую противоаллергическую таблетку, откажитесь от еды на 10-12 часов, затем ешьте только привычную пищу. Если сыпь не исчезнет или будет увеличиваться после приема лекарства, обратитесь к врачу.

3 Вышли на холод, и сыпь появилась на открытых участках тела. Возможно, это начало холодовой крапивницы. Нанесите на зудящие и покрасневшие места крем или эмульсию с противовоспалительным действием. Если сыпь появляется летом, значит это солнечная крапивница. Выходите на улицу только после нанесения солнцезащитного крема. Кстати, проконсультируйтесь с врачом, так как подобные реакции на ультрафиолет могут быть вызваны проблемами с кишечником или печенью.

4 Сыпь появилась на руках, она не очень заметна, но сильно зудит. Обратитесь к дерматологу. Возможно, это чесотка. Самостоятельно лечить это заразное заболевание не стоит.

5 Вместе с появлением сыпи вы почувствовали недомогание, у вас повысилась температура. Срочно обратитесь к врачу. Так могут проявляться самые разные инфекционные заболевания — например, ветрянка, корь, скарлатина, менингококковая инфекция. Надо провести обследование и начать лечить болезнь.

6 Высыпания появились только на щеках и над переносицей, а по форме напоминают бабочку. Возможно, это первый признак волчанки. Этот недуг требует длительного лечения под контролем врача.

Ёшкин кот!

В колбасах и сосисках есть два компонента, провоцирующих головную боль. Это усилитель вкуса глутамат натрия и нитриты, которые придают мясу особый вкус и розоватый цвет. У восприимчивых к этим компонентам людей резко расширяются кровеносные сосуды головного мозга, и через 20-30 минут после употребления колбасы или сосисок в висках появляется пульсирующая боль. Головную боль может провоцировать и свинина. Полезнее есть говядину, крольчатину или мясо кур.

Новости

БРИТАНСКИЕ врачи доказали, что УЗИ для беременных небезопасно. А вот анализ на гормон прогестерон, который в течение всего первого триместра отвечает за сохранение беременности и жизнеспособности малыша, делать можно часто.

УЧЕНЫЕ пришли к выводу, что антибактериальный компонент триклозан, который входит в состав зубной пасты, может плохо действовать на сердце и сосуды. Через кожу и слизистые он попадает во внутренние органы.

КАЛИФОРНИЙСКИЕ ученые создали трусы, в которых находятся электронные сенсоры, измеряющие давление, сердцебиение и другие важные параметры работы организма. Разработчики уверены, что их изобретение будет полезно и пожилым людям, и больным диабетом, поскольку может предотвратить инфаркт или инсульт, а также контролировать уровень сахара в крови.

ЛЮБИТЕЛИ копченостей гораздо чаще страдают хроническим бронхитом. Всему виной нитриты, которые в большом количестве содержатся в копченых продуктах. Об этом заявили французские ученые.

УЧЕНЫЕ протестировали более десятка куриных супов, сваренных по разным рецептам, и пришли к выводу, что все они повышают иммунитет. Поэтому простуженные люди, выпившие куриный бульон, чувствуют облегчение дыхания и прилив сил.

БРИТАНСКИЕ ученые создали карманное устройство для контроля за сердечными сокращениями плода. С его помощью беременные женщины смогут самостоятельно наблюдать за работой сердца ребенка и в случае каких-либо отклонений своевременно обращаться за медицинской помощью.

ЖИР на бедрах и талии может стать причиной плохого сна, доказали американские исследователи. Если убрать жир, бессонница исчезнет. Просто мозг получает больше кислорода, и качество сна меняется в лучшую сторону.

Прикинь на себя *Не навреди*

Опасные солнечные блики

ЗИМОЙ ГЛАЗА ПОДВЕРГАЮТСЯ БОЛЕЕ СИЛЬНОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫХ ЛУЧЕЙ, ЧЕМ ЛЕТОМ.

Отраженные снегом и льдом яркие солнечные блики плохо действуют на сетчатку, могут спровоцировать конъюнктивит и снизить зрение. Защитят глаза в солнечные дни солнцезащитные очки.

Наши глаза, как барометр, реагируют на физическую усталость, недостаток сна и даже на смену погоды. А в холодное время года из-за короткого светового дня, перепадов температуры и сухого воздуха они особенно уязвимы. Как помочь глазам?

Холод может стать причиной развития холодового конъюнктивита. Это аллергическое заболевание проявляется повышенным слезотечением, покраснением, зудом в области глаз на морозном воздухе. В теплом помещении неприятные симптомы проходят. Если вы предрасположены к этому заболеванию, перед выходом на улицу закапывайте в глаза и нос антигистаминные капли, которые должен назначить врач. Вечерами прикладывайте к векам пакетики или марлевые тампоны, пропитанные заваркой.

Сухой воздух. Использование отопительных приборов и низкая влажность способствуют испарению жидкости с защитного слоя роговицы, вызывая сухость и покраснение глаз. Ваши глаза страдают от недостатка влаги? Старайтесь больше пить (не менее 2 л жидкости в день), увлажняйте воздух в помещении с помощью пульверизатора. Когда работаете за компьютером, не забывайте чаще моргать (врачи советуют прикрепить напоминание об этом на монитор). Устранить сухость глаз также помогут специальные глазные капли — искусственные слезы, которые продаются в аптеках. Использовать их рекомендуется не только при высоких зрительных нагрузках, но и при недостаточной выработке собственной слезной жидкости.

Устранить сухость глаз также помогут специальные глазные капли — искусственные слезы, которые продаются в аптеках.

Плохое освещение. Чтобы глаза не напрягались и не уставали из-за недостатка света, позаботьтесь о хорошем освещении рабочего места. Отрегулируйте яркость и контрастность экрана так, чтобы глазам было комфортно. Обязательно давайте глазам отдохнуть. Каждый час устраивайте пятиминутный отдых (просто прикройте глаза и дайте им расслабиться). Делайте гимнастику для глаз. Попеременно по 5 секунд разглядывайте ближний предмет, а затем 5 секунд смотрите вдаль. Делайте вращения глазами — так вы укрепите глазные мышцы.

Ультрафиолет. Зимой глаза подвергаются более сильному воздействию ультрафиолетовых лучей, чем летом. Отраженные снегом и льдом яркие солнечные блики плохо действуют на сетчатку, могут спровоцировать конъюнктивит и снизить зрение. Защитят глаза в солнечные дни солнцезащитные очки.

Дефицит витаминов. Для поддержания остроты зрения необходимы витамины. Чаще ешьте продукты, содержащие необходимые для глаз витамины — А, С и Е: сладкий перец, морковь, черную смородину, рыбу, печень трески, ростки пшеницы, растительное масло. Много полезных для глаз антиоксидантов содержится в чернике. Не случайно почти во всех препаратах для глаз содержатся вытяжки из этой ягоды.

Недостаток сна. Американские офтальмологи доказали, что причиной возникновения серьезных заболеваний глаз является недосыпание. Первые тревожные симптомы — ощущение дискомфорта в глазах после пробуждения и нечеткое изображение. Чтобы глаза полноценно отдыхали, спите не менее 8 часов в сутки.

П. Н. Савранский,
офтальмолог,
врач высшей категории

Пригодится

О чём пульс расскажет?

*** Меньше 45 ударов** в минуту — это говорит о сердечной блокаде, которая может быть причиной сильной слабости, хронической усталости, а в запущенной форме — образования тромбов в сердце. Если вы насчитываете такой пульс, нужно сделать кардиограмму и посетить кардиолога.

*** 59-46 ударов** — нередкий признак пониженной функции щитовидной железы. Сходите к эндокринологу.

*** 60-80** — пульс в пределах нормы.

*** 81-100** — это может свидетельствовать о гипертонической болезни. Нужно измерить давление. Если будет выше 140/90 мм рт. ст., нужно посетить кардиолога.

*** Больше 100 ударов** в минуту: такой пульс — частый признак повышения функции щитовидной железы. Обязателен визит к эндокринологу.

*** Если пульс на какое-то мгновение пропадает** — это признак блокады сердца: если посреди нормального ритма вклиниваются неритмичные удары — это говорит об аритмии сердца. В обоих случаях нужно сходить к кардиологу.

*** Если один удар пульса сильный, а следующий слабый,** если пульс различается по наполнению на правой и левой руке, это может говорить о пороке сердца. В этом случае нужно посетить кардиолога.

*** Если пульс слабый, еле прощупывается,** это симптом анемии или пониженного давления. Измерьте давление: если оно понижено, посетите кардиолога и гематолога.

Сенсация! *Такой случай*

Богатырь Дима и две дюймовочки

Уникальный случай в медицине: после кесарева сечения женщина в тот же год смогла выносить тройню!

У 23-летней жительницы села Песчанокопского, Ростовской области, Марии Малаховой, дети появились на свет один за другим. Первым «вылупился» 2-килограммовый богатырь Дима, а вслед за братом — две сестры-дюймовочки, крошечные Алина и Ангелина. Когда на малом сроке ультразвук показал, что Мария ждет аж тройню, в Ростовском перинатальном центре будущую роженицу взяли под особое наблюдение. Чтобы сохранить беременность, пришлось даже наложить швы на шейку матки. Для профилактики родовой травмы, чтобы избежать перепадов давления, каждого ребеночка пришлось бережно извлекать прямо в плодном пузыре. Сразу после рождения детишек поместили в специальные инкубаторы для маловесных новорожденных, где условия максимально приближены к внутриутробным.

Случай этот уникальный. Во-первых, сразу после рождения ребенка в женском организме происходит снижение уровня гормона прогестерона, поэтому яйцеклетки не должны созревать, а их вырезло сразу три. Во-вторых, при свежих маточных швах женщина смогла выносить тройню!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Аневризма брюшной аорты

АОРТА – САМАЯ БОЛЬШАЯ В ОРГАНИЗМЕ АРТЕРИЯ. ПО НЕЙ ТЕЧЕТ КРОВЬ ИЗ СЕРДЦА К ОРГАНАМ. ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ ПОЯВЛЕНИЯ АНЕВРИЗМЫ ЯВЛЯЕТСЯ АТЕРОСКЛЕРОЗ.

Что такое аневризма?

Это когда слабая стенка сосуда под давлением крови расширяется и выпирает, как воздушный шарик. Аневризма брюшной аорты очень опасна. Ведь она может разорваться и вызвать внутреннее кровотечение, а это угроза для жизни! Но если вовремя ее обнаружить, можно излечиться.

Аорта — самая большая в организме артерия. По ней течет кровь из сердца к органам. По брюшной ее части (около 2 см в диаметре) кровь доставляется в нижние части тела. Основной причиной появления аневризмы является атеросклероз. Риск образования аневризмы увеличивается с возрастом, особенно после 60 лет. Причем чаще у гипертоников, а также у мужчин и если этой патологией страдал близкий родственник. Курение провоцирует образование аневризмы сосудов.

Аневризма себя редко чем проявляет. Если вам больше 50 лет, сделайте ультразвуковое исследование брюшной аорты и, если обнаружат аневризму, не забудьте узнать ее диаметр.

Аневризма брюшной аорты опасна тем, что она может разорваться внезапно, без всяких причин, и вызвать смертельное для жизни кровотечение. Почти все пациенты при этом погибают. При диаметре аневризмы больше 5 см ежегодно от разрыва аневризмы умирает 65% имеющих ее. Вторая опасность, которая подстерегает тех, кто носит такую сосудистую «мину», состоит в том, что в аневризме часто образуются тромбы. Отрываясь, они закупоривают сосуды ног, вызывая боли в ногах и гангрену.

* При сдавлении аневризмой желудка и двенадцатиперстной кишки возникают дискомфорт в животе, тошнота, иногда рвота.

* Из-за сдавления кишечника нарушается движение пищи по кишечнику. Это приводит к вздутию живота и отрыжке.

* Если аневризма брюшной аорты давит на поджелудочную железу, боли становятся постоянными и редко связаны с приемом пищи.

* При давлении аневризмы на поясничное нервное сплетение и поясничный отдел позвоночника могут возникать боли, схожие с болями, появляющимися при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника (радикулите).

* Если атеросклеротический процесс при аневризме распространяется на почки, возникает высокое артериальное (почечное) давление. Оно плохо поддается медикаментозному лечению.

Признаки аневризмы брюшной аорты

* Боли в животе. Обычно они локализуются около пупка или в левой половине живота, могут быть постоянными, ноющими или приступообразными, иногда отдают в поясничную или паховую область.

* Чувство усиленной пульсации в животе, ощущение тяжести и распирания над пупком, вздутие живота.

* В редких случаях боль в ногах, побледнение нижней конечности.

* При разрыве аневризмы появляется внезапная слабость, головокружение или боль и потеря сознания.

Нередко аневризма брюшной аорты протекает бессимптомно, и ее обнаруживают случайно при ультразвуковом исследовании по другому поводу. Для диагностики используют ультразвуковое сканирование, спиральную компьютерную томографию, рентгенконтрастную ангиографию, магнитно-резонансную томографию.

К сожалению, по собственным ощущениям нельзя определить, есть ли у вас аневризма или нет, — она себя редко чем проявляет. Поэтому, если вам больше 50 лет, сделайте ультразвуковое исследование брюшной аорты и, если обнаружат аневризму, не забудьте узнать ее диаметр.

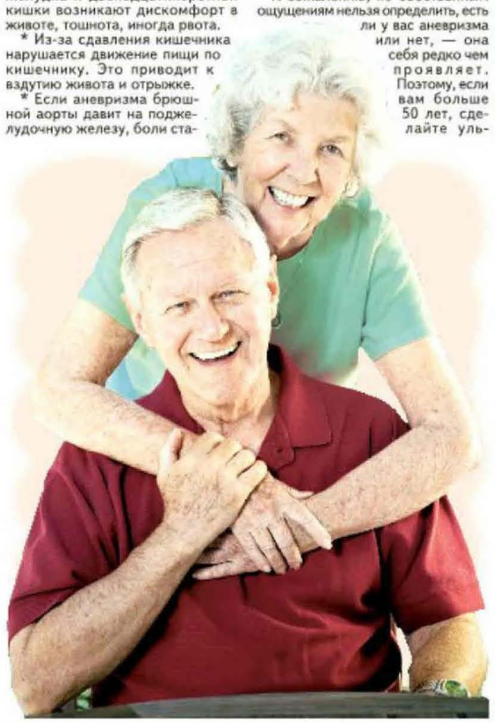
Нехирургического (лекарственного) лечения аневризмы не существует. Учитывая внезапность осложнений аневризмы, единственный способ жить долго — удалить расширенный сосуд и заменить его протезом сразу же при обнаружении аневризмы.

Оперативное лечение

Открытая операция. Расширенный участок брюшной аорты удаляют и заменяют его синтетическим протезом через разрез в области живота.

Эндопротезирование. В полости аневризмы размещают искусственный протез, который вводится через небольшие разрезы в паху. Эту операцию предлагают немногим, осложнений и повторных операций в этом случае гораздо больше, чем после открытой. Эндопротезирование проводится под общим наркозом. Его цель: выключение из кровотока расширенной части брюшной аорты, чтобы исключить ее разрыв, и замена ее протезом. Противопоказаний к операции по возрасту и сопутствующим заболеваниям нет. Протезы аорты не отторгаются и верно служат в течение всей жизни больного.

С. Г. Плясов,
кардиолог,
врач высшей категории



Проверено на себе

Долго растирала шишку на ноге и локоть. А когда почки прихватили, было уже не до растирок

Почти два года не было мне покоя от болячки ни днем, ни ночью. Возле большого пальца на ноге образовалась болезненная шишка. Я думала, что от неудобной обуви. Но спустя время начались мучения с левым локтем. Постоянно мазала разными мазями, места себе не находила, металась... Потом прихватили почки. Тут уж было не до растирок!

Особенно сильные боли были в правой почке, да такие, что не могла ни ходить, ни лежать, ни дышать. И точно такая же жгучая, со страшной коликой боль, как в локте, появилась в колене.

Поплелась к врачу. Осмотрев меня, она заявила: «Что вы накручиваете себя? Вы же здоровы!» И даже не отправила на обследование. Но терпеть уже не было сил. Я сама прошла УЗИ почек. В заключении прочитала: множество кристаллов соли. Теперь я знала, что соль — злейший враг моих суставов, и принялась за лечение.

Нашла рецепт настойки от отложения солей. Очистила 2 кг грецких орехов, вынула внутренние перегородки (должно получиться 50 г, т. е. пол-литровая банка по горлышко). Ссыпала их в литровую банку, залила 0,5 л спирта, герметично закрыла и поставила в темное прохладное место при комнатной температуре на 21 день. Терпела... Можно настойку не процеживать. Еле дождалась, пока настойка будет готова.

Пила по 1 ст. ложке 1 раз в день за час до завтрака, ничем не запивая и не заедая. Этого количества настойки хватило на 30 дней. Затем эти же перегородки залила второй раз спиртом, настояла и пила уже 3 раза в день в течение 15 дней.

Также решила использовать для приготовления лекарства скорлупу грецких орехов. Три горсти просушила, завернула в тряпочку, разбила молотком на мелкие кусочки (била не всю сразу, а частями). Затем насыпала в литровую банку, залила 0,5 л водки, накрыла пластмассовой крышкой и поставила в теплое темное место на 2 недели, периодически встряхивая. Готовая настойка была темного цвета. Если она светлая, значит, орехи старые. Но это не страшно. Пила по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды, ничем не запивая и не заедая. Так и лечилась: одна настойка заканчивалась, начинала принимать другую. Выпила это лекарство и забыла, где у меня что болело. Даже не заметила, как все прошло. Уже год отлично себя чувствую. А для профилактики по утрам натощак выпиваю кружку кипяченой воды медленными глотками. Говорят, что это чистит сосуды и растворяет соли, выводя их из организма.

Кто, как не мы, читатели «Айболита», поможем друг другу? Ведь правда? Пишите, люди, письма! Делитесь своими проверенными рецептами. Кто-то ждет их как единственный шанс, который поможет стать здоровым.

Л. А. Донцова,
с. Сенгилеевское,
Ставропольский край

Пригодится

В ритме суток

Восход солнца, фазы луны и времена года — все это влияет на работу нашего организма.

* Печень — типичная «сова». Она трудится с часу до трех утра. А вот толстый кишечник лучше всего работает с 5 до 7 утра. Кстати, если страдаете запорами, лучше встать рано — добиться стула на рассвете намного проще, чем, например, в полдень, когда кишечник уже перестал быть активным.

* Завтракать лучше всего в промежутке между 7 и 9 часами утра — в это время желудочный сок выделяется особенно интенсивно. Чашечка кофе помогает проснуться, но увеличивает кислотность желудочного сока, поэтому лучше не пить кофе натощак.

* Приступы сердечной астмы чаще всего бывают с 21 до 24 часов, а формирование тромбов — с 3 до 5 утра.

* Аспирин лучше принимать во второй половине дня — риск возникновения желудочно-кишечного кровотечения снижается на 40%.

* Препараты нитроглицерина эффективнее действуют утром, так же как мочегонные средства. Кстати, их не стоит принимать после 17.00 без крайней нужды — вечером мочегонное выводит из организма кальций активнее, чем утром.

Воспалилась заусеница...

ЗАУСЕНИЦА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ НЕПРИЯТНОСТЯМ, ОСОБЕННО ЕСЛИ В РАНУ ПОПАЛА ГРЯЗЬ.

Чтобы заусеницы не образовывались, надо правильно удалять кутикулу. Лучше это делать после ванны или теплого душа, когда кожа совсем мягкая. Если обрезать ее вровень с краем ногтевого ложа, она не поранится. Но если вы случайно задели околоногтевой валик, обязательно продезинфицируйте ранку раствором йода или смажьте синтомициновой мазью и проследите, нет ли на этом месте воспаления. Лучше стричь ногти ножницами с изогнутым кончиком. Не забывайте их время от времени мыть с мылом или протирать спиртом.

Чаще всего воспаляется околоногтевой валик. Другая беда — когда место, где образовалась заусеница, воспаляется: появляется отек, пульсирующая боль, может даже появиться гной. Такое воспаление называется панариций. Оно может развиться и без заусеницы, если поранили кожу около ногтя и в ранку попала инфекция. Если не лечить панариций, отек может распространиться на всю ногтевую фалангу пальца. Лучше не доводить до этого и принять меры, чтобы снять красноту или припухлость возле ногтя.

1 **Стирка для ногтей.** Соберите мелкие вещи, положите в тазик с крепким раствором стирального порошка, лучше детского, или натрите на терке детское мыло. Устройте стирку руками. Не забывайте подливать теплой воды. После 2-3 таких стирок отек с ногтевого валика исчезнет, кожа станет мягкой и чистой.

2 **Горячие солевые ванночки** для больного пальца. На 1 л теплой воды возьмите 5-7 ст. ложек соли, лучше морской или крупного помола. Раствор доведите до кипения, слегка охладите и опустите больной палец на 15 минут.

3 **Дезинфицирующая повязка.** После солевой ванночки наложите на больной палец повязку с 10%-ным раствором димексида или мазью Вишневского. 1 чайн. ложку димексида разведите 3-4 чайн. ложками кипяченой воды и, пропитав этим раствором чистую марлю или бинт, наложите повязку. Ее нужно менять каждые 3-4 часа. В течение 5-7 дней чередуйте солевые ванночки с накладыванием повязки, и отек на пальце пройдет.

4 **При сильном воспалении.** Возьмите ватную палочку для чистки ушей или намотайте вату на спичку и протирайте пораженный участок жидкостью Кастеллани. Нужно проводить по ногтевому валику, сильно прижимая палочку, даже вдавливая ее внутрь. Затем наложите повязку с синтомициновой эмульсией. Повторяйте процедуру 2-3 раза в день.

Рекомендуем

■ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАУСЕНИЦ ДЕЛАЙТЕ ВАННОЧКИ С РОМАШКОЙ, ПОДОРОЖНИКОМ, КАЛЕНДУЛОЙ.

■ ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ВОСПАЛЕНИЯ И ЗАРАЖЕНИЯ, ЗАУСЕНИЦЫ ОБРАБАТЫВАЙТЕ ЙОДОМ ИЛИ ДРУГИМ АНТИСЕПТИЧЕСКИМ ВЕЩЕСТВОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тайные источники аллергии

Считаете, что у вас в доме «все чисто»? Опасайтесь поспешных выводов! Иногда аллергены подстерегают нас в самых неожиданных местах...

1 **Ковры, а также ковровые покрытия** накапливают пыль — среду для микроскопических пылевых клещей. Регулярно используйте пылесос с аквафильтром для очистки покрытий или вовсе откажитесь от ковров.

2 **Домашняя библиотека.** Книги — это среда для насекомых-вредителей, пылевых клещей, спор плесени и крошечных существ, называемых книжными сеноедами, или книжными вшами. Если вы склонны к развитию аллергии, лучше хранить вашу библиотеку в закрытом контейнере.

3 **Мягкая мебель** представляет собой уютное убежище для пылевых клещей. А мебель, которая хранилась в сыром помещении, например в подвале, вдобавок может содержать споры плесени. Используйте осушитель воздуха в помещениях с повышенной влажностью для устранения этого риска.

4 **Ванная.** Мы все видели узоры плесени, растущие на плитке или потолке. Эти грибки любят селиться в местах, где тепло и мокро. А вот черная плесень часто растет в скрытых зонах, тайно загрязняя пространство за стеной или под полом. Лучшая защита — сухой воздух в ванной: исправьте текущие краны, поставьте вентиляционную вытяжку.

5 **Вазоны.** Внимательно осмотрите ваши комнатные растения. Споры плесени могут расти в горшках и распространяться по комнатам. Чтобы свести к минимуму риск аллергии, удалите отмершие листья и не поливайте цветы слишком обильно.

■ ОТ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН КАЖДЫЙ ВЕЧЕР В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА ВТИРАЙТЕ НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО КАСТОРОВОГО МАСЛА В КОЖУ.

■ ПРИ ОТРЫЖКЕ ПЕЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ КОЗЬЕГО МОЛОКА 3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 3 МЕСЯЦЕВ.

Настоем ромашки вылечила воспаление яичников и геморрой

Настой ромашки помог мне вылечить сразу две надоедливые болячки: воспаление яичников и геморрой. 1,5 ст. ложки сухой ромашки заваривала в стеклянной чашке кипятком, накрывала блюдцем, укутывала и настаивала 20 минут. За это время делала очистительную клизму теплой водой. Затем процеживала настой (его температура должна быть примерно 37°С), набирала в спринцовку и вводила в задний проход. После этого ложилась на бок и ждала, пока настой всосется.

Боли сразу отступали. Процедуру повторяла каждый вечер, при возможности — несколько раз в день. А еще пила настой грушанки круглолистной. 1-2 чайн. ложки сухих листьев грушанки заливала стаканом кипятка, настаивала, укутав, 2 часа, процеживала и пила по 1/4 стакана 3 раза в день. Вот так и вылечилась!

О. Ф. Никонова, Краснодар

Выращиваю овёс на даче, собираю и готовлю кисель

В «Айболите» №23 за 2012 г. одна из читательниц писала, что она вот уже 4 года ест по утрам натощак овсяный кисель. А я выращиваю овес на даче, собираю, когда придет время, и готовлю кисель: 1 стакан овса заливаю 1 л теплой воды на ночь, утром держу на огне 15 минут, затем остужаю. 1 стакан завариваю крахмалом, добавляю сок клюквы и выпиваю натощак. Такой кисель очень полезен для желудка и печени. Я сама доктор, пью это снадобье давно и чувствую себя хорошо. Здоровья вам, люди!

Г. П. Барабанова, Воронеж

ПРИ ОЖОГЕ НАТРИТЕ НА ТЕРКЕ ЯБЛОКО И ПРИЛОЖИТЕ КАШИЦУ НА ОБОЖЖЕННОЕ МЕСТО — ОЖОГ ЗАТЯНЕТСЯ БЫСТРО И БЕЗ СЛЕДА.

Ещё не рак — *Прикинь на себя*

Полипы прямой кишки

ЭТО ПРЕДРАКОВОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ХОТЯ СЧИТАЕТСЯ ДОБРОКАЧЕСТВЕННОЙ ОПУХОЛЬЮ. ОБРАЗУЮТСЯ ПОЛИПЫ НА СТЕНКАХ КИШЕЧНИКА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, ДАЖЕ В ДЕТСКОМ.

Причины появления

Точно не установлено, по какой причине появляются полипы прямой кишки. Скорее всего, она не одна. Но ясно, что полипы редко образуются на здоровой ткани; воспалительные заболевания способствуют разрастанию образований на слизистой оболочке. Речь идет о язвенном колите, энтерите, язвенном проктосигмоидите. У детей полипы прямой кишки могут появиться при наследственной предрасположенности.

Симптомы

Чаще всего полипы прямой кишки никак не проявляют себя. Человек может долго не знать об их существовании, и лишь после 50 лет при обследовании по другой причине обнаруживается, что в прямой кишке есть полип. Первые сигналы тревоги и подозрение на наличие этих образований — выделение слизи или крови в большом количестве, например понос с кровью или слизью.

Полип прямой кишки может быть в виде шарика или веточки, сидящих на ножке или широком образовании. Если есть не один, а несколько полипов, то такое заболевание называется полипозом.

Поспешите к проктологу

Полипы прямой кишки обязательно надо лечить, иначе возможны серьезные осложнения. Лечением полипов прямой кишки занимается врач-проктолог. Полипы он легко обнаружит при пальцевом исследовании, даже определит их количество и величину. Но для получения более подробной и точной информации обязательно отправит на ректороманоскопию, с помощью которой можно обследовать всю толстую кишку, где могут быть полипы. Обращаться к проктологу надо, если в кале есть кровь или слизь, возникают частые позывы, ощущаете дискомфорт во время акта дефекации.

Как избавиться от полипов

Полипы прямой кишки можно иссечь. Если они вызваны воспалительным заболеванием, например язвенным колитом, то в первую очередь необходимо вылечить это заболевание. В некоторых случаях при множественных полипах прямой кишки, когда поражена вся прямая кишка, ее удаляют. Полипы прямой кишки опасны тем, что они могут переродиться в злокачественные. Кроме того, полипы провоцируют воспалительные заболевания прямой кишки, появление трещин прямой кишки и парапроктит.

Чтобы не допустить появления полипов, чаще ешьте продукты, богатые клетчаткой: капусту, свеклу, репу, кабачки, яблоки, тыкву. Чаще используйте растительные масла. Не злоупотребляйте алкоголем, особенно вредно пиво — оно способствует развитию опухолей кишечника.

Ю. Н. Зайцева, онколог

Пригодится

Если с утра колено не разогнуть...

Если не было никаких травм и артритов, дело, скорее всего, в нарушении оттока крови из-за неудобного положения во сне.

С утра попытались встать на ноги, а в коленном суставе вдруг появилась резкая боль и ногу не согнуть? Если не было никаких травм и артритов, сустав до этого времени не беспокоил, дело, скорее всего, в нарушении оттока крови из-за неудобного положения во сне. Значит, с такой проблемой можно легко справиться, восстановив кровообращение. Обхватите больное колено двумя руками и сначала осторожно, а затем увеличивая давление и темп массируйте сустав с двух сторон круговыми движениями не менее 15 минут. Во время массажа попытайтесь осторожно согнуть-разогнуть ногу. Когда боль уменьшится, нанесите на сустав разогревающую или обезболивающую охлаждающую мазь, втирая ее круговыми движениями. После этого обмотайте больной сустав шерстяным шарфом (не сжимая!). В течение 45 минут боль должна пройти. Если нет, значит, надо обратиться к врачу.

Сам себе доктор

От полипов в желудке, кишечнике, носу сварите вкрутую 7 куриных яиц, выньте желтки и разомните. 6 ст. ложек семечек тыквы измельчите в кофемолке, соедините с желтками, хорошо размешайте, добавьте 0,5 л подсолнечного масла. Подержите на водяной бане 20 минут, остудите смесь. Принимайте по 1 чайн. ложке утром в течение 5 дней, затем сделайте перерыв 5 дней и продолжите лечение по такой же схеме, пока лекарство не закончится. Смесь храните в холодильнике.

На приёме у окулиста — *Спешим помочь*

Глаза слезятся на ветру...

Как только наступает холодная и ветреная погода, у меня начинают слезиться глаза. С чем это связано?

Ю. Максименко, Суздаль

САМИ по себе слезы на ветру не являются тревожным симптомом. Иногда это связано с веками, которые с годами изменяются. В веках, в уголках глаза, находятся слезные точки. Смещаясь вместе с веком книзу, они не всасывают слезу должным образом, и она выкатывается наружу.

На зрение и вообще на состояние глаз это никак не влияет. Чтобы убрать слезу, надо правильно промокать веко: от наружного края — к носу и вверх. Часто люди делают это наоборот — от внутреннего края глаза, растягивая тем самым веки и выворачивая их.

Но есть и другие причины, которые могут вызвать слезы. К примеру, их может спровоцировать так называемый демодекс. Это клещ, который поселяется в ресничных луковицах. Заводится там при пониженной сопротивляемости организма и ослабленном иммунитете. Это проблема посерьезнее. Помимо слезотечения она часто сопровождается еще и зудом век. Эта инфекция лечится, как правило, полтора-два месяца. А чтобы защитить себя от клеща, нужно соблюдать элементарные правила гигиены: не пользоваться чужими полотенцами, подушками и любыми другими предметами личной гигиены. Тому, кто заболел, наволочки и полотенца надо менять каждый день. Причем нужно обязательно их кипятить и гладить.

У некоторых женщин глаза слезятся от сухости, вызванной недостатком полового гормона эстрогена. Сопровождается слезотечением и поражение прозрачной оболочки глаза — роговицы. Глаза могут слезиться также от длительной работы на компьютере.

Еще одна беда наших дней — грибок. Он также может поражать глаза, вызывая покраснение и обильные слезы. Нередко в этом случае люди пользуются антибиотиками. Делать этого как раз нельзя. Сами вы все равно не излечитесь. Основная проблема здесь в отсутствии антигрибковых препаратов, предназначенных специально для глаз. Поэтому о самостоятельном лечении в таких случаях не может быть и речи.

Что можно сделать, чтобы слезы текли меньше? В большинстве случаев это свидетельствует о том, что в вашем организме не хватает витаминов А и B_{12}. Постарайтесь восполнить этот дефицит. Сделать это можно с помощью «глазной диеты». Так, витамином А богаты печень трески, яичный желток, сливки, сливочное масло, рыбий жир. Кроме того, организм вырабатывает его из каротина, которого много в моркови, сладком перце, облепихе, шиповнике, абрикосах, зеленом луке, шпинате.

Что касается витамина B_{12}, то его основные источники — желток, молоко, творог, сыр, мясо, печень и рыба. Постарайтесь, чтобы эти продукты были в вашем меню ежедневно. А усвоению витамина B_{12} очень помогает свекла.

Еще несколько полезных советов

* Если слезы текут на ветру или на солнце, то, выходя на улицу, надевайте защитные очки без диоптрий, с легким затемнением.

* Можно также дважды в день закапывать в глаза борно-цинковые капли, которые быстро испаряются, высушивая слезную жидкость. Но применять их бесконечно, как и любые другие лекарства, нельзя. Через 10 дней сделайте перерыв.

* Тем, у кого аллергия на холод сопровождается слезами, нужна консультация специалиста. Постарайтесь сократить до минимума пребывание на холодном воздухе.

И. М. Наинянц, офтальмолог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

С таблеток на уколы

ЭТА СТАТЬЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, КОТОРЫЕ НЕДАВНО ПЕРЕШЛИ С ТАБЛЕТОК НА УКОЛЫ И МОГУТ ДОПУСКАТЬ ОШИБКИ ПРИ ВВЕДЕНИИ ИНСУЛИНА.

Первая ошибка. Неправильное хранение инсулина. Для него губительно длительное пребывание как на жаре, так и на холоде. И то и другое делает инсулин малоэффективным. Выход: хранить используемый флакон инсулина или шприц-ручку можно при комнатной температуре (до +30°С) в течение максимум одного месяца. Запас инсулина надо хранить при температуре +2...+8°С (и ниже) на дверце холодильника. Во время поездки в жару кладите препарат в специальный термочехол или сумку-холодильник.

Вторая ошибка. Недостаточное перемешивание инсулина перед инъекцией. Это может привести и к повышению, и к понижению уровня глюкозы в крови. Выход: перед инъекцией раствор продленного или комбинированного инсулина необходимо тщательно перемешать. Если это флакон, то перемешивайте его между ладонями в нескольких плоскостях. Если это картридж шприц-ручки, то медленно поворачивайте картридж на 180°, при этом специальный шарик, содержащийся в картридже, перемешивает инсулин. Перемешивать нужно до тех пор, пока кристаллы не растворятся, раствор не станет молочно-белым.

Третья ошибка. Неправильно выбран инсулиновый шприц. Многие диабетики пользуются специальными инсулиновыми шприц-ручками, но некоторые продолжают пользоваться шприцами.

Сейчас в России используются инсулины с концентрацией 100 единиц в 1 мл раствора (U-100), в то время как в обороте есть шприцы двух видов: U-100 и U-40. Использование последних при наборе инсулина с концентрацией U-100 может привести к ошибкам в дозировании инсулина. Выход: от U-40 необходимо отказаться.

Четвертая ошибка. Обычно инсулин вводится в подкожно-жировую клетчатку. Но скорость его всасывания внутрь мышц и внутрь кожи разная. Итог — препарат не помогает. Выход: уколы лучше делать в переднюю брюшную стенку по обе стороны от пупка, на худой конец — передне-наружную поверхность бедер или верхне-наружный квадрат ягодиц под углом 90 или 45 градусов, предварительно сформировав кожную складку. Лучше использовать иглу длиной 4-5 мм. При инъекциях в плечо заложить кожную складку невозможно, поэтому уколы в эту зону лучше не делать.

Пятая ошибка. Инсулин вытекает. Это может произойти при использовании и шприца, и ручки. Выход: проверяйте совместимость игл и шприц-ручки перед инъекцией, изучив инструкцию по применению. После полного нажатия кнопки шприц-ручки извлекайте иглу из кожи не ранее чем через 10 секунд. Большую дозу инсулина иногда можно разделить на две инъекции в разные места. Извлекайте иглу под тем же углом, под каким вводили, и не растирайте место инъекции.

Шестая ошибка. Постоянная травма кожи от уколов нередко приводит к образованию липодистрофии (нарушение развития жировой ткани). Если снова и снова вводить инсулин в эту область, всасывание может быть замедленным или неравномерным. Выход: места уколов нужно чередовать, выполняя их как минимум в сантиметре друг от друга. И еще: повторно не используйте иглы, от этого они затупляются.

Ю. А. Аркадьева, эндокринолог, кандидат медицинских наук

Полезно знать

● Если у вас утром высокий уровень сахара, для его снижения смелите в кофемолке льняное семя, 1 чайн. ложку порошка залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Охладите, добавьте сок лимона и выпейте, не процеживая. Через 2 часа можно завтракать. А через 3 часа после этого сахар в крови снизится на 40-50%.

● Капустный рассол понижает уровень сахара в крови и усиливает вялое пищеварение. Рассол можно пить в чистом виде по 1/2 стакана, а можно делать коктейль, добавив к 1/3 стакана капустного рассола столько же томатного и морковного соков.

● Избыток сахара в рационе препятствует всасыванию питательных веществ в кишечнике, поэтому цвет лица у сладкоежек часто бледный и тусклый. Все дело в том, что продукты, в которых есть сахар, способствуют сильному закислению крови, а это нарушает процессы восстановления клеток и способствует преждевременному старению кожи.

Не сдавайтесь! Не факт, что после операции будет комфортно...

Я давно поняла: чтобы жить, надо бороться со своими недугами и не сдаваться, чего бы это ни стоило. Ведь если сидеть перед телевизором и ждать выздоровления, оно вряд ли наступит. По себе знаю: чуточку расслабишься, поленишься — болезнь тут как тут. Ах ты, думаю, негодяйка, давай — кто кого победит! И так длится последние 10 лет.

У меня сахарный диабет, а при повышенном сахаре, естественно, болит поджелудочная железа. Однажды она в очередной раз воспалилась: опоясывающая, ноющая, тянущая боль была такой, хоть на стенку лезь! Думаю: «Что делать?» Давай штудировать свои записи, пометки, вырезки. Был май... Читаю: «Нужно съесть 8-10 стебельков одуванчика, и через 10 минут приступ снимется». Но я решила сделать по-своему — приготовить сок, ведь стебельки эти не всегда под рукой. Пропустила стебли одуванчиков вместе с цветками через мясорубку и отжала сок (на 1 л ушло примерно 500 стебельков). Чтобы было не так горько, добавила мед, а чтобы сок подольше хранился — спирт (на 1 л сока — примерно 50 г спирта или 100 г водки). Делала это с любовью, надеждой и старанием. Эффект превзошел все мои ожидания! Люди, не сдавайтесь! Не факт, что после операции будет комфортно. Поджелудочная шутить не любит! Дай Бог всем здоровья!

Людмила Александровна Баранова, Рубцовск, Алтайский край

Много лет принимаю липовый настой — и чувствую себя нормально

Мне 76 лет, у меня диабет. Раньше уровень сахара у меня иногда поднимался до 12 единиц. Мне посоветовали пить настой липового цвета вместо чая (2 ст. ложки на 2 стакана кипятка, настаивать полчаса). За 4 дня сахар снизился до 7 единиц. С тех пор уже много лет периодически принимаю липовый настой и чувствую себя нормально. Готовлю я и отвар. В трехлитровую кастрюлю кладу 1-2 стакана липового цвета, заливаю горячей водой доверху, кипячу 10 минут, остужаю. Когда отвар становится теплым, процеживаю и разливаю в пластмассовые бутылки. Храню их в холодильнике и пью по 1/2 стакана, когда хочется утолить жажду. Выпив весь заготовленный отвар, делаю перерыв недели на три, затем снова повторяю курс.

Т. Н. Юровская, Волгоградская обл.

Сезонная проблема

Грипп и диабет

Этот вирус особенно опасен для диабетиков. Ведь у заболевших, как правило, снижается аппетит. А диабетики должны регулярно питаться, чтобы поддерживать в норме уровень сахара в крови.

* Если вы заболели, старайтесь есть приблизительно 15 г углеводов каждый час. Не прекращайте принимать сахароснижающие таблетки или инсулин, даже если нет аппетита.

* Проверяйте сахар в крови, по крайней мере, каждые 3-4 часа и немедленно сообщайте о любых изменениях своему врачу.

* Обязательно сделайте тестирование на кетоновые тела. При их высокой концентрации у вас может случиться кома.

* Некоторых больных диабетом при гриппе может мучить тошнота, рвота и понос. Пейте больше жидкости, чтобы избежать обезвоживания. Старайтесь выпивать 1 стакан воды каждый час. Если у вас низкий сахар, можете выпить 1/4 стакана виноградного сока.

* Ни в коем случае не принимайте сладкие сиропы от кашля. Обратите внимание на препараты, не содержащие сахар. Подобрать противовирусные лекарства может только лечащий врач. Они должны сочетаться с теми таблетками, которые вы уже принимаете.

* Вакцинация — оптимальное решение для предотвращения гриппа и потенциальных осложнений. Проконсультируйтесь с врачом касательно вакцины от пневмонии.

* Во время эпидемии важны общие противоэпидемические меры: ограничение контактов с людьми, регулярное мытье рук, особенно после посещения общественных мест, поездки в транспорте. Постарайтесь не трогать грязными руками глаза, слизистые.

Это интересно

■ В РОССИИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНСУЛИНОМ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ГОСУДАРСТВО ВЫДЕЛЯЕТ ИЗ БЮДЖЕТА 93 МИЛЛИОНА ДОЛЛАРОВ США В ГОД, НО ЭТОЙ СУММЫ НЕДОСТАТОЧНО.

■ В 1923 ГОДУ АНГЛИЧАНИНУ СЭМЮЕЛЮ ДЭВИДСОНУ СДЕЛАЛИ 78900 ИНЪЕКЦИЙ ИНСУЛИНА. ЭТО КОЛИЧЕСТВО БЫЛО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ.

Вы хотите, чтобы уровень сахара в крови оставался в норме? Тогда принимайте Олиджим!

Сегодня все больше людей озабочены проблемой поддержания нормального уровня сахара в крови. Неудивительно, если учесть, что в мире от последствий высокого уровня сахара страдают почти 350 млн. человек, и каждый год по этой причине умирает до 4 млн. людей[1]. Учитывая эту статистику, поддерживать нормальный уровень сахара в крови стало не просто важным, а жизненно необходимым.

Если Вы хотите, чтобы сахар в крови всегда оставался в норме, помогите своему организму с помощью диет и специальных растительных добавок, таких, как Олиджим. Регулярный прием Олиджима поддерживает в норме уровень сахара за счет двух растительных компонентов — инулина и джимнемы:

- В кислой среде желудка **инулин** преобразуется во фруктозу — естественный сахарозаменитель, который дает энергию мышцам и тканям, не влияя на уровень сахара в крови.
- **Листья джимнемы** благодаря джимнемовым кислотам замедляют процессы всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма; кроме того джимнемовые кислоты поддерживают работу поджелудочной железы и здоровую выработку инсулина.

Всего 2 таблетки Олиджима в день[2] — и уровень сахара в крови останется в норме, а у Вас будет меньше поводов для беспокойства за свое здоровье и здоровье Ваших близких.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар» на Тверской тел. (495) 692 38 11; на Зубовском тел. (499) 246 36 37; на Пятницкой тел. (495) 953-10-87, на Новослободской тел. (495) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-16-71; на Маяковской тел. (495) 623-53-40; доставка по Москве «Спешите Медикал» (495) 750-93-98; справочно: «Самсон-Фарма» (495) 994-89-88; а также по телефонам интернет-аптек: «Аby» 8-800-200-83-03, «Горздрав» (495) 980-00-38, «Гиппократ» (495) 995-03-03, «Ригла» (495) 730-2-730; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Радуга» 450-06-50, аптечная сеть «Озерки» 603-60-00, аптечная сеть «Родник Здоровья» 301-28-29; **Владивосток** 404 404; **Волгоград** 383 388, 931 787, 422 335; **Ижевск** 512 239, 454 347, 505 505, 527 292; **Иркутск** 235 057, 292 569; **Казань** 298 91 21, 295 90 00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-080, 532-466; **Кострома** 351-041; **Красноярск** 222-22-09; **Находка** 65-78-88, **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-12-21, 271-73-99; **Новосибирск** 261-85-22, 279-0080, 221-47-61, 302-24-61; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-268; **Смоленск** 584-944; **Тольятти** 600-240; **Томск** 599-666, 543-999, 516-099; **Тула** 476-830; **Тюмень** 462-519; **Уссурийск** 26-19-84, **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-60; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/8, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] «Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ за сентябрь 2012» (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html). [2] Рекомендуется регулярный прием Олиджима по схеме 25\5 (25 дней приема с 5-дневным перерывом).
Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Вадка года» № РС RU.Ю31.П1026 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия). СоГР № RU.77.99.11.003.E.009130.04.11. БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

РЕКЛАМА № 10047

Палец так распух, что кольцо не снималось

Что ни говорите, а с годами болезни только копятся, и к пятидесяти годам человек становится кладовой всевозможных заболеваний. Вот и я заметила, что пальцы на руках стали опухать, а обручальное кольцо стало сниматься с большим трудом. Что делать? Дом держится на женщине, а заниматься собой некогда. Тогда я нашла такой выход. Для мытья посуды взяла небольшой тазик и стала использовать как можно более горячую воду. Еще добавляла туда столовую ложку горчицы. Посуда от такого мытья стала ослепительно блестящей, а боли в суставах пошли на убыль.

У каждой хозяйки в доме найдется старый шерстяной платок. Вот и я решила применить его в дело: сшила из него чехол на руку, предварительно свернув пополам по диагонали. Моя рука оказалась в тепле от пальцев до самого локтя. Надеваю свой чехол на ночь. Удивительно, вроде нехитрое приспособление, а сон стал совсем другим — спокойным. Больные суставы беспокоят, как правило, ночью, а тут получился равномерный прогрев. Иногда на ночь растираю пальцы одеколоном, а иногда делаю йодную сетку. Йод хорошо прогревает. Вскоре я заметила, что мое обручальное кольцо снимается гораздо легче и пальцы больше не отекают. Еще я взяла за правило во время просмотра любимого сериала поочередно массировать пальцы, слегка обжимая каждый. Тем самым вызываю приток крови туда, где образовался ее застой, ведь там благоприятная среда для болезни. Делаю гимнастику, поочередно сгибая и разгибая пальцы. Помните, как нас учили в школе: «Мы писали, мы писали...» Хочу пожелать читателям нужной и полезной газеты «Айболит» беречь свои руки, они должны быть всегда здоровыми.

Н. П. Лисина, Астрахань

Как прихватит поясницу — втираю мазь с чесноком

Газету выписываю давно, особенно внимательно читаю те полосы, на которых люди просят помощи в лечении той или иной болезни. Поделюсь своими простыми рецептами, которые помогают мне от болей в пояснице. Возьмите 4 зубчика чеснока и 1/4 часть средней луковицы, пропустите их через мясорубку, затем добавьте в кашицу 100 г растительного масла (чтобы не было ожогов кожи), перемешайте и храните в баночке. Как только поясницу прихватит, на ночь втираю в больное место в течение 10 минут. К утру боли уходят.

Еще я принимаю средство, которое вместе с растиркой отлично справляется с болями в пояснице. Хорошо промываю зелень и корни петрушки, пропускаю их через мясорубку, чтобы получился стакан сырья. Помещаю массу в пол-литровую банку, заливаю кипятком, накрываю полотенцем и оставляю до утра. Затем процеживаю через 2 слоя марли, добавляю сок 1 лимона и пью получившийся напиток по 1/2 стакана в день. От всей души желаю всем читателям «Айболита» крепкого здоровья!

Н. И. Чуркина, Тверская обл.

Здоровье сосудов должно быть на первом месте

Сегодня многие сталкиваются с сердечно-сосудистыми заболеваниями, поэтому здоровье сосудов должно быть на первом месте. Расскажу, как можно очищать их от вредных холестериновых отложений.

Измельчите в порошок в кофемолке 1/2 стакана укропного семени, добавьте 1 ст. ложку измельченных в порошок корней валерианы. Смешайте все это с 2 стаканами свежего меда и разбавьте 0,5 л горячей воды. Настаивайте сутки в темном месте, затем поставьте в холодильник. Принимайте смесь по 2 ст. ложки за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения — 21 день.

И. Н. Островская, Челябинская обл.

На все случаи жизни

■ ОТ ЗАПОРОВ ДОСТАТОЧНО СЪЕДАТЬ В СУТКИ ВСЕГО 250 Г КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.

■ ОТ СУХИХ МОЗОЛЕЙ РАЗВАРИТЕ В МОЛОКЕ ЧЕРНОСЛИВ, ВЫНЬТЕ КОСТОЧКИ, ПРИЛОЖИТЕ К МОЗОЛЯМ И ЗАКРЕПИТЕ ЛЕЙКОПЛАСТЫРЕМ.

■ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ ВЗБЕЙТЕ БЕЛОК ОДНОГО КУРИНОГО ЯЙЦА, 1 СТ. ЛОЖКУ ОЛИВКОВОГО МАСЛА И 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ САХАРНОЙ ПУДРЫ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

ПРИ ЗАПОРЕ 2 ЯБЛОКА СРЕДНЕЙ ВЕЛИЧИНЫ ИЗМЕЛЬЧИТЕ, ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ МОЛОКА И 1/2 СТАКАНА КИПЯТКА. ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ И ВАРИТЕ 5-7 МИНУТ. ОХЛАДИТЕ И СЪЕШЬТЕ ВСЮ СМЕСЬ УТРОМ НАТОЩАК.

Для вас, мадам

Возрастной пародонтит

У ЖЕНЩИН СТАРШЕ 45 ЛЕТ ОСНОВНОЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМОЙ ЯВЛЯЕТСЯ НЕ КАРИЕС, А ПАРОДОНТИТ. КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ДЕСНАМИ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ?

Главная причина появления пародонтита у женщин старше 45 лет — менопауза. В этот период снижается уровень женских половых гормонов, которые регулируют минеральный обмен в костях, в них появляется дефицит кальция и фтора. Эти изменения отражаются на состоянии зубов — они становятся более уязвимыми, легче разрушаются. Гормональные сдвиги влияют и на состояние кровеносных сосудов: повышается проницаемость их стенок, они легче травмируются. Десны из-за этого становятся слишком чувствительными, чаще кровоточат. В подобной ситуации женщине надо обращаться не к стоматологу, а к гинекологу-эндокринологу: он подберет препараты, которые стабилизируют уровень гормонов и ослабят их нежелательный эффект.

Однако пародонтит могут спровоцировать и другие сложности со здоровьем, которые иногда возникают с годами. В первую очередь речь идет о гипертонии и сахарном диабете. Повышенное давление, так же как и дефицит гормонов, негативно отражается на сосудах. Из-за этого десны чаще начинают кровоточить. А при сахарном диабете сильно снижается общий иммунитет организма, поэтому вредные микробы во рту могут беспрепятственно размножаться и вызывать воспаление.

Для профилактики пародонтита женщина после 45 лет должна более пристально следить за гигиеной полости рта и общим состоянием организма. Необходимо хотя бы раз в полгода посещать стоматолога, чтобы вовремя обнаружить проблему. А для укрепления десен нужно регулярно грызть твердые овощи и фрукты, например морковь или яблоки. В этом случае жевательный аппарат будет работать в полную силу и в нем восстановится нормальное кровоснабжение.

С. И. Камышева, стоматолог, кандидат медицинских наук

На приёме у нефролога

Спрашивали? Отвечаем

Прикинь на себя

НАДО УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЗЕЛЕНИ

Мне 36 лет. Последние 3 года в обеих почках быстро образуются оксалатные камни. Ежегодно приходится их дробить. Какое лечение, диету можете посоветовать?

К. Шанько, Петропавловск-Камчатский

Надо уменьшить потребление зелени, всех зеленых овощей и фруктов. Пить щелочные минеральные воды, просто пить как можно больше жидкости. Кроме того, есть смысл сделать анализ мочи на ее камнеобразующие свойства, чтобы узнать более точно состав образующихся конкрементов.

НАСМОРК И ПИЕЛОНЕФРИТ

Правда ли, что насморк часто приводит к обострению пиелонефрита?

К. Зотова, Самара

Обычный насморк вряд ли может спровоцировать пиелонефрит, а вот гайморит вполне на это способен. Более того, часто развитию острого пиелонефрита способствуют хроническая ангина и кариес. Объясняется это тем, что в больных зубах, миндалинах и почках обитают похожие болезнетворные микроорганизмы. Они с легкостью путешествуют по организму и поражают самые слабые его органы. Если уже есть хронический пиелонефрит, то почки как раз и являются этими органами. Поэтому нет ничего удивительного в том, что они не выдерживают атак постоянно живущей в организме инфекции. Выход здесь один — избавиться от инфекции. А значит, не стоит затягивать с визитом к стоматологу, чтобы как можно скорее избавиться от кариеса. К сожалению, с гайморитом или тонзиллитом с помощью одного посещения врача не справиться. В этом случае нужно держать ситуацию под контролем и не позволять инфекции быть слишком активной. Не переохлаждайтесь, принимайте витамины, чтобы не заболеть.

ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА ОТЕКАЕТ ЛИЦО

Во время приступов пиелонефрита у меня часто бывают отеки на лице. Что делать?

О. Алябьева, Кемеровская обл.

К сожалению, отеки — частое явление при пиелонефрите. Многие допускают ошибку, начиная принимать мочегонные препараты. Делать этого не нужно. Во-первых, теряется слишком много жидкости, а это нежелательно. Во-вторых, высока вероятность привыкания к таким препаратам. Поэтому принимать их нужно только после консультации с врачом. Самостоятельно же избавиться от отеков можно, снизив количество потребляемой соли до 3-5 г в сутки. Неплохо помогают и травяные сборы с мочегонным эффектом. Постарайтесь пить меньше жидкости перед сном. Контролируйте свой вес утром — натощак и после стула. Не забывайте, что количество поступившей в организм жидкости должно быть больше выделяемой лишь на 300-500 мл.

А МЯСО МОЖНО ЕСТЬ?

Слышала, что при обострении хронического пиелонефрита нельзя есть мясо. Так ли это и какие еще есть ограничения в питании?

С. Зорина, Тюмень

Что касается мяса, то здесь все индивидуально. Все зависит от того, с чем связан пиелонефрит. Если помимо него есть камни в мочевыводящих путях, то употребление мяса, особенно свинины, нужно ограничить. Но это не значит, что надо полностью отказаться от этих продуктов. Просто все хорошо в меру. А значит, не стоит ими злоупотреблять и надо стараться не есть их вечером. Что касается общих рекомендаций по питанию, то на время обострения надо отказаться от острого, соленого и жареного, так как такие блюда могут только усилить воспалительные процессы. Если имеется хоть какая-то степень почечной недостаточности, нужно совсем отказаться от белковой пищи, а потребление соли сократить до 4 г в день. Кроме того, надо пить не менее 1 л жидкости в день. Это могут быть минеральная вода без газа, компоты, разведенные соки.

Д. С. Черепанов, нефролог, кандидат медицинских наук

Грыжа начала уменьшаться, а потом и совсем пропала

У мужа была паховая грыжа. На операцию он не соглашался, поэтому пришлось искать народные средства лечения этой болячки. Перечитала много газет и журналов, прежде чем нашла рецепт, который помог мужу. Лекарство готовила так: истолкла 1/2 стакана очищенных желудей, добавила 50 г измельченной коры дуба и горсть измельченных дубовых листьев. Все сложила в банку и залила 0,7 л красного крепленого вина. Настаивала 2 недели, часто встряхивала. Затем процедила, смачивала в теплой настойке марлечку и прикладывала к грыже. Сверху закрывала целлофаном и укутывала теплым платком. Такие компрессы делала мужу на ночь. Даже и не заметили, как грыжа начала уменьшаться, а потом и совсем пропала.

И. Воскобойникова, Астрахань

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

От фурункулов избавилась и остеохондроз вылечила

Уже пять лет читаю «Айболить» и пользуюсь рецептами, которые публикуются в газете. Хочу предложить свои, которые помогли мне.

*** Как-то появились фурункулы.** От них я избавилась с помощью такой мази: смешала в небольшой эмалированной чашке 10 г темного хозяйственного мыла, 10 г пчелиного воска, 5 г канифоли и поставила на медленный огонь. Когда все растворилось, добавила 10 г несоленого сливочного масла и довела до кипения. Затем переложила в бутылочку с широким горлышком. Конечно, такие маленькие пропорции трудно соблюсти, поэтому лучше увеличить объем мази и количество всех компонентов в 2 раза. Нарезала из целлофановых пакетов несколько небольших салфеток. На салфетку намазала мазь и приложила к фурункулу. Сверху накрыла марлевой салфеткой и закрепила пластырем. Салфетки меняла каждые 2 часа, и так до полного выздоровления.

*** Когда обостряется остеохондроз**, готовлю себе два состава. Первый: смешиваю 50 г камфорного спирта, 50 г водки, 50 г сухой горчицы и 3 яичных белка. Настаиваю ночь в теплом месте, а затем дважды в день в течение трех суток смазываю больные места. Второй состав: мою несколько листьев алоэ, пропускаю через мясорубку. К 50 г полученного сока добавляю 100 г меда и 150 г водки. Хорошо перемешиваю и в течение трех дней ставлю компрессы на больное место. Следующие 3 дня использую первый состав, затем снова второй. После такого 12-дневного лечения надолго забываю об остеохондрозе.

Буду рада, если мои рецепты кому-то помогут. Будьте здоровы!

В. Н. Соколова, ст. Чуприяновка, Тверская обл.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА. МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Знаете ли вы, что многие проблемы со здоровьем прячутся не где-нибудь, а в зашлакованном и, извините, грязном организме? Множество хронических недомоганий, с которыми так тяжело справиться, не перечесть. Но выход есть!

Уже общепризнанно, что путь к здоровью лежит через очищение. Методов очищения множество. Но есть один, прошедший проверку временем, – метод известной травницы Буревой Т.А. Суть его в том, что в процессе очищения участвуют 25 трав. Благодаря им очищаются кишечник, печень, желчный пузырь, почки, кровь, суставы, сосуды – буквально каждая клетка организма. И уходят очень многие недуги, как говорится от А до Я. Где приобрести эти чудесные травы? Сбор 25 трав, созданный по авторской методике, называется **«ГЕПАР»**, он доступен по цене и продается в аптеках, выпускается в трех видах: в капсулах «ГЕПАР актив», порошок трав **«ГЕПАР классик»** и фиточай **«ГЕПАР фито»**.

Консультация специалистов:
(812) 341-63-83,
+7-921-905-30-25, 8-922-630-88-88
Спрашивайте в аптеках.

Перед применением ознакомиться с инструкцией. БАД. Не является лекарством. состоит из трав. СоГР RU.77.99.11.003.E.008621.03.11 от 05.03.2011 г. Производитель ООО «Компания «Гольфстрим», 190000, г. Санкт-Петербург, Серебристый б-р, 13, корп. 2. ОГРН 1117847454201.

www.gepar.ru

Прикинь на себя — *Думай, думай*

Стресс и давление

Если вы заметили, что стали реагировать на стресс скачками давления, начните контролировать его. Для этого измеряйте давление 2-3 раза в день в течение 2 недель и записывайте показатели.

На нервные потрясения мы часто реагируем скачками давления. Это естественно: в организме в этот момент вырабатывается адреналин, нервная система начинает работать активнее, чаще бьется сердце. За счет этого увеличивается давление крови на сосуды. Но когда пик напряжения проходит и человек успокаивается, его состояние должно прийти в норму. В идеале — за 10-15 минут. После стресса давление не должно быть выше 140/90 мм рт. ст., а для тех, кто перенес инфаркт, инсульт или страдает сахарным диабетом, эти цифры чуть ниже — 130/80 мм рт. ст. Но если после спада напряжения давление не падает в течение получаса, это тревожный сигнал. Насторожить должны и частые скачки давления — более трех раз в неделю. Если они случаются чаще, надо обратиться к врачу.

От климактерических приливов измельчите с кожурой 10 лимонов, смешайте со скорлупой 5 сырых яиц, залейте 0,5 л водки и настаивайте 5 дней. Принимайте месяц по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Если вы заметили, что стали реагировать на стресс скачками давления, начните контролировать его. Для этого измеряйте давление 2-3 раза в день в течение 2 недель и записывайте показатели. Причем замер надо провести не один, а три раза подряд, а потом высчитать средний показатель — его и записать. Чтобы результаты измерений были более точными, не бросайтесь к тонометру сразу же после нервной ситуации. Посидите и отдохните 10 минут, а только потом измерьте давление. Запомните очень важный момент: давление — непостоянная величина, и в течение дня его показатели могут меняться. Обычные суточные колебания могут составлять 20 мм рт. ст. для верхней цифры и 10 мм рт. ст. — для нижней. Во время сна давление обычно снижается, а к утру и в течение дня может чуть увеличиваться.

Контролировать свое давление и научить организм правильно реагировать на стресс можно при помощи простых советов.

* Следите за своим питанием. Исключите из рациона сладости и сведите к минимуму животные жиры: колбасу, сливочное масло, яйца. Ешьте больше овощей и фруктов. И обязательное условие — ограничьте потребление соли. Она «притягивает» к себе воду и задерживает в организме жидкость, а это напрямую сказывается на повышении давления. Поэтому лучше вообще не солить пищу. Как вариант — можно использовать специальную соль для гипертоников. Отказаться придется и от употребления алкоголя, особенно пива.

* Надо бросить курить. Причем распространенное мнение, что легкие сигареты менее опасны, совершенно неверно. Любой вид табака негативно сказывается на сердце и сосудах, особенно у женщин.

* Не забывайте о физических нагрузках. Подойдут плавание или ходьба, только заниматься ими нужно регулярно: не менее 3-4 раз в неделю по 30-40 минут. При этом избегайте поднятия тяжестей и измеряйте давление до, во время и в конце занятий.

* Следите за своим весом и старайтесь не набирать лишних килограммов, а если таковые уже есть, постарайтесь привести вес в норму. Помните, что каждые сброшенные 10 килограммов снижают давление почти на 5 мм рт. ст.

Все эти простые методы хороши и безопасны в случае, если у вас нет других признаков гипертонии: наследственной предрасположенности, болезней сердца и сосудов, повышенного уровня холестерина. Если они имеются, то любые скачки давления — это повод обратиться к врачу.

Н. И. Усольцев, терапевт, врач высшей категории

Пригодится

ВАННОЧКИ ОТ НАТОПТЫШЕЙ

* Делайте ванночки из кислого молока 2-3 раза в неделю. Нагрейте его, вылейте в таз и опустите в него ноги на 25-30 минут. Кожа на ступнях после этой процедуры становится гладкой и розовой, как у младенца. Но этот способ подходит тем, у кого ступни не слишком загрубели.

* Если же натоптыши толстые, бороться с ними лучше с помощью солевых ванн. Растворите 1 ст. ложку соли в 1 л воды, подогретой до 38-39°С. Опустите ноги в соленую воду, а через 20 минут счистите натоптыши с помощью терки для пяток.

ОТ ТРЕЩИН НА ПЯТКАХ

Промойте проточной водой листья лопуха большого (кашицы должно хватить на одну процедуру), пропустите через мясорубку. Добавьте 1 чайн. ложку поваренной или морской соли, подогрейте до 37°С, нанесите на больные места, положите сверху целлофан и закрепите повязкой. Через полчаса ополосните ногу, подсушите и нанесите на трещины оливковое масло. Процедуру проводите 1-2 раза в день в течение 3-4 дней.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О МОЗГЕ, И ОН СТАНЕТ МОЛОЖЕ

Помните, чем закончилось детское стихотворение про тетю Валю, у которой очки пропали? Бедная старушка долго искала их на подушке, под подушкой и в прочих местах, а в результате обнаружила… у себя на носу. К сожалению, в старости активность мозга действительно снижается, появляется рассеянность, ухудшается память, замедляется скорость мышления… Но так ли это непоправимо? Может быть, возрастные изменения не приговор, а просто мозгу нужно полноценное питание?

К счастью, сегодня средства, поддерживающие и даже восстанавливающие активность мозга в старости, существуют!

НООТРОП – средство, активными компонентами которого являются редкие ценные растения. Он действует в трех направлениях. Защищает клетки мозга от стрессовых факторов, способствуя укреплению стенок сосудов. Поддерживает мозг, влияя на улучшение мозгового кровообращения и активно питая его клетки кислородом и глюкозой. Способствует восстановлению мозговой деятельности путем налаживания передачи нейроимпульсов.

Для оптимального результата предпочтителен курсовой прием средства **НООТРОП** 3 раза в год. Первые признаки улучшения проявятся довольно скоро после начала курса: реже станут головокружения, утихнет шум в ушах, проще будет сосредоточиться, вспомнить то, что необходимо. Нужные решения будут приходить быстрее, появится возможность легче выражать свои мысли. Кроме того, улучшения продолжатся и после окончания курса, так как **НООТРОП** обладает накопительным действием.

Запомните только название, остальное сделает НООТРОП!

УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ, ЗАЩИТА МОЗГА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЕГО АКТИВНОСТИ ДАЖЕ В ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ

Спрашивайте в аптеках города!

РИА ПАНДА® ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.E.046599.11.11 от 10.11.2011 г. СГР № RU.77.99.11.003.E.001997.09.10 от 20.09.2010 г.

рекламa № 10037 ООО «РИА Панда».

Развеем сомнения

Детская астма

С каждым годом детей-астматиков становится все больше. Появляются и новые причины этого. Какие из них заслуживают внимания, а какие можно проигнорировать?

1 Лишний вес у матери во время беременности провоцирует развитие астмы у ребенка. Прямой взаимосвязи здесь нет. Однако любое нарушение обмена веществ у женщины, особенно в период беременности, может сказаться на здоровье ребенка. Не исключено, что оно вызовет астму или другие аллергические заболевания. При ожирении у беременной женщины происходят серьезные сбои в работе многих систем организма, например, нарушения собственного иммунитета приводят к подобным сложностям и у ребенка. А ведь астма и другие аллергические заболевания — это прежде всего иммунные проблемы. Так что всем беременным надо следить за своим весом, а еще лучше до зачатия избавиться от лишних килограммов. Кстати, большое значение имеет и вес самого ребенка. Доказано, что у детей с ожирением более высок уровень антител к отдельным аллергенам и аллергия у них развивается на 30% чаще, чем у их ровесников с нормальным весом.

Новозеландские ученые обнаружили, что даже редкий прием парацетамола подростками может значительно увеличить риск развития астмы.

2 Курение будущей мамы вызывает астму у малыша. Да, это правда. Ведь курение — это мощный фактор, который провоцирует разные болезни у ребенка, и астму в том числе. Помимо этого, навредить ребенку может и курение мамы в период кормления грудью. Последние исследования показали, что 70% детей с бронхиальной астмой являются пассивными курильщиками, то есть их родители или близкие родственники курят. Общаясь с курильщиком, ребенок вдыхает вредный дым, который оседает на органах дыхания и вызывает серьезные проблемы. А если у ребенка есть предрасположенность к астме или кто-то из родных или он сам имеет другие аллергические заболевания, опасность резко возрастает.

3 Астма бывает от глистов. С одной стороны, паразиты являются причиной повышенной чувствительности организма к аллергенам — в ответ на продукты их жизнедеятельности организм вырабатывает антитела. Это, в свою очередь, может вызывать различные нарушения иммунитета: бронхиальную астму, аллергический дерматит, поллиноз. Но при этом глисты не основная причина аллергии. Сами по себе они не могут спровоцировать такое серьезное заболевание. А вот если уже есть иммунные нарушения или генетическая предрасположенность, то они могут внести свой вклад в развитие болезни. Поэтому детям надо регулярно сдавать анализы на яйца глист, особенно тем, у кого дома есть домашние животные. Также надо следить, чтобы ребенок тщательно соблюдал правила личной гигиены.

4 В семьях, где есть домашние животные, дети реже болеют астмой. Это нельзя утверждать однозначно. Если в доме появилось животное, родителям нужно обращать внимание на состояние ребенка. Ведь даже если раньше у ребенка не было аллергии, она может появиться на котенка или щенка. Если есть подозрения, нужно сдать анализы на аллергены. Дело в том, что аллергия на животных может быть как постоянной, так и волнообразной. Родители уверены, что периодический кашель и насморк у ребенка — это проявления слабого иммунитета. На самом деле это может быть аллергической реакцией на постоянное присутствие в доме животного. Просто сначала организм накапливает аллергены, и никаких проявлений не видно. Но потом, получив очередную дозу, дает разрядку — появляются кашель и насморк. А затем снова спокойный период. Опасно это тем, что с каждым разом периоды спокойствия становятся все короче, и ребенок не вылезает из болячек. Не исключено, что в дальнейшем аллергия перерастет в астму. Поэтому, если детки часто болеют, надо обязательно сдать анализы на аллергены.

5 Регулярное употребление рыбы защищает от астмы. Да, это так. Рыба содержит полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, а их дефицит может повышать риск развития хронического бронхита, хрипов и астмы. Поэтому рыба и рыбные продукты должны присутствовать в рационе ребенка не реже 2-3 раз в неделю.

Л. В. Васнецова,
педиатр,
врач высшей категории

Цифры и факты

* Каждый год в первый класс приходят лишь около 22% здоровых детей. У остальных уже есть проблемы со здоровьем.
* К моменту окончания школы до 70% подростков зарабатывают хронические заболевания.
* Здоровыми из школы выходят только 2,5% подростков.
* Около 17% школьников имеют лишний вес, а 20%, наоборот, не добирают до нормы. И то, и другое вредит здоровью.

Пригодится

■ НЕ ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ В КАЧЕСТВЕ ПЕРВОГО ПРИКОРМА СМЕШАННОЕ ПЮРЕ, В СОСТАВ КОТОРОГО ВХОДИТ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ ФРУКТОВ. ЕСЛИ У МАЛЫША ПОЯВИТСЯ АЛЛЕРГИЯ, БУДЕТ СЛОЖНО УСТАНОВИТЬ, КАКОЙ ИМЕННО ФРУКТ ЕЕ ВЫЗВАЛ.

■ КАЖДОЕ НОВОЕ БЛЮДО НУЖНО ДАВАТЬ НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ ДВЕ НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ПРЕДЫДУЩЕГО.

■ ЕЖЕДНЕВНО У КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ 800-1200 МЛ МОЛОКА. ПОЭТОМУ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИДКОСТИ НЕОБХОДИМО УВЕЛИЧИТЬ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА СТОЛЬКО ЖЕ. ПРИ ЭТОМ ЖИДКАЯ ЧАСТЬ РАЦИОНА НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ 3 Л В СУТКИ.

На приёме у педиатра — *Думай, думай*

Малыш объелся

Вы считаете, что кроха недостаточно упитан, и поэтому каждый раз уговариваете его съесть дополнительную ложечку, потом еще и еще... В результате организм малыша страдает от переедания.

Малыш инстинктивно понимает, когда надо прекратить есть. Крохотный желудок наполняется и посылает в головной мозг сигналы: довольно, я сыт. Тогда карапуз отказывается брать грудь, отталкивает бутылочку со смесью, ловко уворачивается от ложки с кашей.

Но бывает, что малютка не обращает внимания на сигналы о сытости и с удовольствием тянется попробовать и печенье, и шоколадку, и соленую рыбку. Для детского желудка это непосильная нагрузка, и однажды желудочно-кишечный тракт малютки начнет активно протестовать против избыточных объемов пищи.

ГРУДНЫМ МОЛОКОМ ПЕРЕКОРМИТЬ НЕВОЗМОЖНО: КРОХА СРЫГНЕТ ИЗЛИШКИ. ИНОЕ ДЕЛО — ПРИКОРМЫ.

Грудным молоком перекормить невозможно: кроха срыгнет излишки. В этом нет ничего страшного, ведь его пищеварительная система еще не окрепла. Да и мамино молоко хорошо усваивается, и крохе не повредят даже лишние 50 граммов. Иное дело — прикормы. Карапуз только учится есть взрослую пищу. Если же еды много, кишечник не может с ней быстро справиться, и животик начинает болеть и вздуваться, малыш становится вялым и капризным. Спустя время его начинает тошнить, а непереваренная пища лежит в кишечнике тяжелым грузом. Ваша задача — помочь ребенку расстаться с ним.

Малютка переел фруктов? Спелые яблоки и груши содержат много клетчатки и ускоряют работу кишечника. Тогда возникает диарея — частый жидкий стул. Пища не задерживается, а, наоборот, проходит по желудочно-кишечному тракту очень быстро. Не волнуйтесь и постарайтесь облегчить карапузу состояние.

* Уложите малыша в кровать, освободите животик от сдавливающей одежды и помассируйте вокруг пупка по часовой стрелке.
* Дайте крохе какой-нибудь сорбент, который впитает в себя частички пищи и снимет интоксикацию. Не помешает также отвар ромашки: он обладает противовоспалительными свойствами.
* Начните поить карапуза теплой водой — по чуть-чуть. В данном случае это лучшее лекарство. Вода усилит кишечную перистальтику и возместит потерю жидкости при диарее.

А. П. Комлева, педиатр,
врач I категории

Срочно вызывайте врача, если:

* У малыша наряду с симптомами переедания повысилась температура (больше 37,5°С). Не исключено, что кроха подхватил вирусную или бактериальную инфекцию.
* Стул малютки черного цвета — это может быть признаком заворота кишок. Вызывайте скорую помощь или самостоятельно отвезите ребенка в больницу. В этом случае время терять нельзя!
* Животик болит очень сильно, кроха просится полежать. Даже у очень маленьких детей случается воспаление аппендикса.
* Малютка ходит по-большому чаще 8 раз в сутки. В таком случае он теряет слишком много жидкости.
* Признаки переедания не исчезают на следующий день. Карапуза должен осмотреть врач.

■ **ПРИ РАХИТЕ И ДИАТЕЗЕ** ЛИСТЬЯ ГРЕЦКОГО ОРЕХА ЗАЛЕЙТЕ КИПЯТКОМ, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И КУПАЙТЕ В НАСТОЕ МАЛЫША РАЗ В ДЕНЬ.

■ **ПРИ ЛЕЧЕНИИ РАХИТА** ПОМОЖЕТ ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ СОК. ПРИНИМАТЬ ЕГО НАДО ПО 3 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

■ **ПРИЕМ ВИТАМИНА D** НЕДОНОШЕННЫМИ ДЕТЬМИ СОГЛАСОВЫВАЙТЕ С ПЕДИАТРОМ. ВОЗМОЖНО, РЕБЕНОК НУЖДАЕТСЯ В УВЕЛИЧЕНИИ ДОЗЫ ЛЕКАРСТВА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ НАЗНАЧЕНИИ ПРЕПАРАТОВ КАЛЬЦИЯ.

Пупок вдруг покраснел

Из пупка малыша появляются гнойные выделения с неприятным запахом? Немедленно покажите малютку педиатру.

Это же надо сделать, если кожа вокруг пупочка покраснела и слегка припухла. Все это говорит об омфалите — инфекционном воспалении подкожной клетчатки в области пупка. Врач назначит прижигания ранки и антибактериальные препараты. Если за малышом осуществляется надлежащий уход, омфалит встречается крайне редко. Поэтому надо быть начеку, чтобы не пропустить симптомы этого заболевания. Гнойных выделений нет, но пупок мокнет дольше, чем три недели? Надо обязательно показать малыша детскому хирургу, чтобы исключить врожденный пупочный свищ.

Перед применением лекар... ...ите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Исправляем кривошею

Младенец постоянно наклоняет голову к одному и тому же плечику, а личико отворачивает в другую сторону? В этом случае речь идет о кривошее.

Она возникает из-за недоразвития, спазма мышцы или родовой травмы. Такое отклонение обычно становится заметным не в первые дни, а через 2-3 недели после рождения. Вот почему так важно ближе к месяцу показать ребенка ортопеду и, если у него обнаружится кривошея, выполнять врачебные рекомендации, делать лечебную гимнастику и массаж на растягивание больной мышцы, физиотерапевтические процедуры и лечение ортопедической укладкой. Проводят ее по 30 минут 2-3 раза в день, пока малыш спит на спинке со сложенной вчетверо пеленкой под затылком. Это необходимо, чтобы не нарушилось формирование свода черепа и лица малыша, не исказились его черты — потом ни один пластический хирург не возьмется их восстановить.

Что делать? Кладите ребенка в кроватку так, чтобы у него был повод поворачивать голову в ту сторону, куда ему трудно это делать. С этого бока подходите к крохе, заговаривайте с ним, кормите из бутылочки, подвешивайте игрушки. Только так можно разработать непослушную мышцу.

* Купите специальный ортопедический воротничок в виде резинового кольца — он будет поддерживать голову в правильном положении. Если такого воротничка в аптеке не найдется, сделайте его сами — сшейте «бублик» из скатанной в трубочку хлопчатобумажной пеленки или подкладывайте под голову крохи со стороны кривошеи мешочек в наволочке с прокаленным на сковороде для дезинфекции мелким песком.

* Кладите по бокам (от подмышек до колен) малыша, лежащего на спинке, 2 скатанных колбаской байковых одеяльца или длинные узкие полотняные мешочки с песком. Это поможет сохранить прямое положение (на одной оси) головы, туловища и ножек крохи во время ортопедической укладки.

Е. М. Самсонова, ортопед, врач I категории

НЕБОЛЬШУЮ КРИВОШЕЮ ВПОЛНЕ РЕАЛЬНО ИСПРАВИТЬ ДО ГОДА. В СЕРЬЕЗНЫХ СЛУЧАЯХ ЛЕЧЕНИЕ ЗАНИМАЕТ НЕ МЕНЬШЕ 3 ЛЕТ. ЕСЛИ ОНО НЕ ПОМОГЛО, НУЖНА ОПЕРАЦИЯ.

Вопрос — ответ

Пиелонефрит по наследству

Во время беременности у меня был пиелонефрит. Передается ли эта болезнь по наследству?

Ирина Н., Красноярский край

Если будущая мама болеет пиелонефритом, вероятность заболевания почек у ее ребенка не выше, чем у всех остальных. Однако у таких деток нередко наблюдаются признаки внутриутробного инфицирования, и они подвержены гнойно-септическим заболеваниям в первые 28 дней жизни. У женщин с пиелонефритом немного выше число выкидышей, чаще развивается такое осложнение беременности, как нефропатия, при этом увеличивается вероятность рождения маловесных детей с признаками хронической внутриутробной гипоксии (недостаток кислорода).

Если у женщины во время беременности возникает пиелонефрит, то ей обязательно назначают отвары трав, препараты, улучшающие функцию плаценты, а также советуют придерживаться диеты.

Ю. П. Гуденко, уролог, врач I категории

Не ОРЗ, а корь

Авторитеты дают советы

Самая прилипчивая детская инфекция

Как можно заразиться корью?

Вирусы, которые выделяет заболевший чихая, кашляя и при разговоре, путешествуют по квартире и по лестничным клеткам. Но чаще всего корью заражаются при близком контакте с больным ребенком. Поэтому зоны повышенной опасности — детский сад и школа.

Может ли заболеть ребенок, которому сделали прививку?

Может, но это случается редко, и болезнь в этом случае протекает легко и никогда не дает осложнений.

Болезнь напоминает ОРЗ

Скрытый период кори продолжается 7-14 дней. Потом болезнь стартует, напоминая ОРЗ: повышается температура, появляются насморк, сухой лающий кашель. Кстати, именно с появлением насморка и кашля ребенок становится заразным. Часто при кори воспаляется слизистая оболочка глаз — начинается конъюнктивит. Могут быть и другие симптомы — боли в животе, рвота, понос. Еще через пару дней на слизистой щек появляются мелкие высыпания, а затем сыпь. Сначала за ушами и на лбу, потом она быстро распространяется ниже — на лицо, шею, тело. В это время может резко подскочить температура. Сыпь держится 4-7 дней и постепенно бледнеет, на этом месте остаются светло-коричневые пигментные пятнышки. Такая пестрота может сохраняться до двух недель. Ребенок становится не заразен для окружающих спустя 5 дней после появления сыпи. Иммунитет после кори сохраняется на всю жизнь.

Как лечить?

Пока держится температура, нужно находиться в постели. Если температура выше 38,5°С, пьют жаропонижающие на основе парацетамола. 3-4 раза в день обязательно промывают глаза. При сильном сухом кашле врач может назначить муколитики — препараты, разжижающие мокроту и помогающие ее отхождению. При сильном насморке нос можно промывать специальными спреями с морской водой (продаются в аптеке) и после этого закапывать капли.

Высыпания ничем не надо смазывать. Купать ребенка можно, когда температура станет нормальной, сыпь сойдет и на ее месте останутся лишь пигментные пятнышки. Если беспокоит зуд, используют успокаивающие мази, например с содержанием цинка. Чаще поите ребенка — подойдут отвар шиповника, кураги, компоты, кисели, чай. И побольше фруктов: витамин С подавляет размножение вирусов. Как только ребенку станет лучше и вернется аппетит, готовьте на пару нежирное мясо, рыбу, овощи, молочные блюда.

Опасное наследство

У этой «легкой» детской болезни бывают тяжелые последствия — в этом главная опасность кори. Вирус сильно повреждает слизистые дыхательных путей, а также иммунитет, поэтому во время болезни и 2-3 месяца после нее ребенок ослаблен и легко может подцепить любую новую инфекцию.

У малышей самое распространенное осложнение кори — средний отит, у детей постарше — пневмония. Могут развиться ларингит, бронхит. Воспаление легких тяжело протекает у детей до двух лет, поэтому любое, даже незначительное ухудшение состояния — серьезный повод для экстренного вызова врача. Пневмония у малышей может развиваться стремительно и даже привести к летальному исходу. И если врач предлагает госпитализацию, никогда не отказывайтесь!

Вирус кори поражает и центральную нервную систему. Одно из самых грозных осложнений — менингоэнцефалит (воспаление мозга и мягкой мозговой оболочки), к счастью, случается очень редко (1 случай на 1000). Другое опасное наследие этой болезни — поражение слухового или зрительного нерва.

После кори возможны и желудочно-кишечные осложнения: гастроэнтерит, гепатит, колит и т. д. У маленьких детей происходят серьезные нарушения в микрофлоре кишечника — это требует долгого и серьезного восстановительного лечения.

П. С. Полозов, врач-инфекционист, кандидат медицинских наук

ОСТАНОВИМ АТЕРОСКЛЕРОЗ: ВРЕМЯ ЕЩЕ ЕСТЬ

Порой к 50 годам мы приобретаем целый букет болезней и недоумеваем: откуда? Ведь совсем недавно мы радовались отменному здоровью. Может быть, нас сглазил какой-нибудь тайный враг? Сглаза, разумеется, не было, а вот тайный враг действительно существует. Имя ему – атеросклероз. Много лет он развивался, не давая о себе знать, и «украшал» холестериновыми бляшками сосуды. А ведь от их состояния зависит наше здоровье.

И вот атеросклероз, сделав свое «грязное дело», «наслаждается» своей властью. А может он многое. Атеросклероз провоцирует болезни сердца, гипертонию, усиливает риск инфаркта и инсульта. Он провокатор сосудистых заболеваний нижних конечностей, а также тромбофлебита. Спохватившись, мы начинаем вести здоровый образ жизни… Но «дорога ложка к обеду». Правильного питания, режима работы и сна, физической активности уже недостаточно. Сосудам нужна квалифицированная помощь. И ее может оказать ОМЕГАНОЛ.

ОМЕГАНОЛ – комплексное средство, которое активно препятствует образованию на стенках сосудов холестериновых отложений. Оно помогает нормализовать уровень артериального давления и контролирует липидный (жировой) обмен в организме. Входящие в его состав полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 – это ценнейшие вещества, препятствующие развитию атеросклероза. Мощнейшие антиоксиданты – аллицин и красное пальмовое масло – обезвреживают поступающие в организм токсины и укрепляют иммунитет. А сочетание витаминов А и Е стимулирует регенерацию тканей, клеток и предупреждает раннее старение.

ОМЕГАНОЛ: хорошие сосуды – основа долголетия и залог здоровья сердечно-сосудистой системы.

ООО «РИА Панда»

ОМЕГАНОЛ АКТИВНО ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗВИТИЮ АТЕРОСКЛЕРОЗА, ПОМОГАЕТ НОРМАЛИЗОВАТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И ЗАЩИЩАЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Спрашивайте в аптеках города!

РИА ПАНДА

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной).

www.riapanda.ru

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.Е.003282.02.11 от 21.02.2011 СГР № RU.77.99.11.003.Е.003284.02.11 от 21.02.2011

РЕКЛАМА № 10931

Прошу помощи

У МАЛЫШКИ ВЫВЕРНУЛАСЬ ПРЯМАЯ КИШКА

Дочке 4 года. У нее на днях вывернулась прямая кишка. Я чуть в обморок не упала! Хорошо, что муж был дома. Запоры бывают редко, но дочка любит подольше посидеть на горшке. Я ей это редко разрешаю, но иногда такое случается. Так было и в тот злополучный день: стул был хороший, мягкий, но почему кишка выпала? Что могло это спровоцировать? На следующий день мы поехали к проктологу. Он порекомендовал пить кисломолочные напитки, есть овощи и фрукты, принимать «Дюфалак», «Креон», «Траумель», делать гидромассаж ануса — направлять на него струю воды из душа в течение 1-2 минут каждый день в течение месяца, не поднимать тяжести и какать в горшок, а не лежа, как я думала. Но дочка вообще отказывается ходить в туалет по-большому (бедная, напугалась больше, чем я). Боюсь, что у ребенка появится комплекс неполноценности. Она же уже все понимает! Однажды очень серьезно заявила мне, что хочет ходить в туалет как все. Я с ужасом думаю: как же она в школу будет ходить? Подскажите, что делать?

В. Иванова, Орел

ПРИКОСНУСЬ К ИКОНЕ, ПОПРОШУ О ЗДРАВИИ...

Люди добрые, подскажите, пожалуйста, где можно купить кумыс и шунгит для лечения? Замучили меня шейный остеохондроз, шум в ушах и грыжа шейного позвонка. Инвалид III группы, не работаю по состоянию здоровья, а мне всего 58 лет. Детям не нужна, потому что болею и не работаю. Для чего живу? Когда работала и давала деньги, была нужной. Мужа давно похоронила, детей вырастила сама, с пенсии выплачиваю кредит — помогаю дочке. Может, кто из читателей пригласит меня в Москву и сводит к блаженной Матроне? Прикоснусь к иконе, попрошу о здравии. Может, услышит она меня? Всю жизнь буду помнить и молиться за вас!

Раиса Григорьевна, Анапа, Краснодарский край

КТО СМОГ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БРОНХИТА?

Помогите избавиться от хронического бронхита! Болею уже 15 лет. Пила отвары трав, бальзамы, сиропы, принимала разные таблетки, по два раза в год лежала в больнице, а там давление приведут в норму — и выписывают. За эти годы ушло немало денег. Может, кто-то из читателей «Айболита» смог избавиться от бронхита? Не могу ездить в маршрутках и трамваях. Люди думают, что у меня туберкулез, и отворачиваются. Каждый год делаю снимки. На левом легком только бронхи забиты мокротой — и все. Кашель бывает до рвоты, днем и ночью. Очень прошу, помогите!

Валентина Семеновна Каликаева, Абинский р-н, Краснодарский край

У МЕНЯ СПАЙКИ, КИСТА И КИШЕЧНИК ПЕРЕКРУЧЕН...

Недавно с горем пополам сделала колоноскопию — мне она далась с большими мучениями. Слева — спаечный процесс и киста (теперь понятно, откуда боль: в брюшной полости эта киста упирается в кишечник). Врач минут десять пытался пройти этот участок, я при этом испытывала адские боли. Еще нашли воспаление кишечника. Так как врачу было заплачено только за процедуру, то на мои просьбы подробнее и по-человечески все объяснить, сухо ответил: «У вас спайки, киста и кишечник перекручен. Вам надо к гастроэнтерологу». В нашей «замечательной» поликлинике проктолога нет вообще, а гастроэнтеролог ушла в отпуск на неопределенный срок. Вот сижу мучаюсь... На работу после процедуры пойти не смогла — живот как огнем жжет. Да еще из-за кишечника начались проблемы с мочевым пузырем — как раз справа, в туалет бегаю через 20 минут. Кишечник перекручен, не совсем на своем месте — вот и давит на мочевой. Да еще у меня воспаление... Может, кто-то лечился и успешно вылечился?

О. Павагина, Приморский край

ПО НОЧАМ МУЧАЕТ СУХОСТЬ ВО РТУ

Мне 68 лет. Не пью, курю редко. Ежедневно на свежем воздухе делаю физическую зарядку. По ночам меня мучает сухость во рту. А недавно я обнаружил, что в мокроте начала появляться кровь. Прошел обследование в городском тубдиспансере, анализы заболевание не показали. Отчего такое бывает? Газету «Айболит» читаю регулярно, подскажите, как можно избавиться от этих недугов?

Айдемир Рамазанов, Хивский р-н, Республика Дагестан

ДАВЛЕНИЕ СБИВАЮ, НО ШУМ В УШАХ НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ

Мне 72 года. Страдаю от гипертонической болезни и ишемии. В последнее время беспокоят головокружение и шум в ушах. Врачи поставили диагноз атеросклероз сосудов головного мозга. Давление сбиваю, но шум в ушах не прекращается. Обращаюсь к читателям: подскажите, как расширить сосуды головного мозга и избавиться от шума в ушах?

Ахмет, с. Чунджа, Казахстан

ВНУЧКА СКРИПИТ ЗУБАМИ

Обращаюсь за помощью ко всем читателям газеты «Айболит». Внучке 16 лет, она с детства скрипит зубами. Сдавали в поликлинике анализы, результаты хорошие. Врач ничем помочь не может. Все мысли о внучке: как ей жить дальше с такой проблемой, ведь ей еще замуж выходить... Если какие травки помогают от скрипа зубов, вышлите мне наложенным платежом. Или же дайте совет. Будем с внучкой очень благодарны!

Н. А. Лопатина, ул. Алиханова, 38/1-131, Караганда, Казахстан

ОЧЕНЬ ХОТИМ РОДИТЬ ЗДОРОВЫХ ДЕТОК!

Десять лет мы с мужем лечимся от бесплодия. Поменяли множество врачей, сдавали все возможные анализы, мне сделали лапароскопию, но результатов никаких. У меня были проблемы с овуляцией, сейчас с ней все нормально. Врачи отправляют на ЭКО, но это слишком дорого для нас, да и гарантий никто не дает. Отчаялась ходить по врачам и занялась самолечением: принимаю боровую матку с красной щеткой, но результатов опять нет. Может, кто поделится своим опытом? Ведь у обоих все в норме, а детей нет. Очень хотим сохранить семью, а еще больше — родить здоровых деток.

Анна, КБР

***

Мне 45 лет. Нарушен отток крови в голове. Голова постоянно горячая, беспокоят сильные головные боли, резко ухудшилось зрение. Уколы и таблетки практически не помогают. Прошу откликнуться тех, кто народными методами или советами поможет мне улучшить зрение и устранить головные боли.

Людмила, Мордовия

***

Внучке 1 год 6 месяцев. У нее с рождения на лице, на лбу и на голове большое ярко-красное пятно. На холоде оно становится бордово-фиолетовым. Можно ли убрать его или осветлить? Подскажите, пожалуйста, куда можно обратиться за помощью?

Мария Николаевна Ильина, Чебоксары, Чувашия

Как чувствуете себя после операции?

С 12-13 лет время от времени болит голова. Предвестник головной боли — помутнение в глазах. Боли бывают не часто и не сильные. Но недавно голова так разболелась, что пришлось делать МРТ. Это обследование показало, что у меня артериовенозная мальформация затылочной доли справа с кровоизлиянием. Невролог и нейрохирург диагноз подтвердили и сказали, что у меня аневризма сосудов головного мозга затылочной доли справа, однако, скорее всего, кровоизлияния не было. Врачи настаивают на хирургическом вмешательстве, но предупреждают, что при этом возможна потеря зрения на 50%. Хотелось бы услышать людей с таким же диагнозом, которые прошли через это. Как вы себя чувствуете после операции? Жду писем. Очень надеюсь, что ваш опыт поможет мне сориентироваться в ситуации и не совершить ошибку.

Ильяс Мамаев

У меня воспаление седалищного нерва. Уколы и таблетки не помогают, массаж и иглотерапия результатов не дают. Боль из ягодицы отдает в колено, икру, в общем, болит вся нога, особенно перед непогодой. Прошу помощи у читателей. Может, кто-то вылечился от такого недуга народными средствами?

Г. М. Позднякова, Сатпаев, Казахстан

***

Прошу откликнуться тех, кто перенес операцию по удалению спиц и пластины из голеностопного сустава. Расскажите, как потом восстановить походку.

Л. А. Кубрина, Комсомольск-на-Амуре, Хабаровский край

***

Племяннику 26 лет. Врачи поставили ему диагноз эпителиальный копчиковый ход. Кто знаком с таким заболеванием и можно ли вылечить его народными средствами? Прошу срочно сообщить.

Е. Г. Руденко, пос. Губкинский, Тюменская обл.

***

У меня проблемы с ногами, еле хожу по квартире, на улицу не выхожу. А у мужа астма. Сын помогает, ухаживает за нами, но годы идут. Хочу познакомить его с серьезной девушкой. Сыну 34 года, рост 165 см. Он здоров, работает.

Гулия Нуруллловна Тарасова, ул. Бызова, 17-102, Нижнекамск, Республика Татарстан, 423584

ОТЗОВИТЕСЬ!

Т. А. Титаренко из Буденновска, Ставропольского края, автор письма «Ела куриное мясо два месяца» («Айболит» №15 за 2012 г.)!

Мне 64 года. «Айболит» читаю с 2002 года, пользуюсь рецептами настоек, готовлю их сама и лечу колени. Хожу плохо — очень болят коленные суставы. С 25 марта за все лето ни разу не выходила на улицу. Живу с дедом и детьми. Живем на четвертом этаже. Летом жара, нечем дышать. В Южном Казахстане травы быстро сгорают, а хотелось бы травками подлечиться и турмалином. О турмалине мы и не слышали. Нужно связаться с вами. А если поможете купить турмалин, буду вам вдвойне благодарна! Еще хотелось бы узнать, помогает ли кому-нибудь прибор «Алмаг-01»? Купила, но не решаюсь лечиться. И еще вопрос: прочитала рецепт от рака с травой вёх. Кто знает, какая она, где растет, как выглядит?

Нина Прокофьевна Комиссарова, 1 мкрн, д. 24, кв. 55, Тараз, Казахстан, 080007

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Ищу **Александра Александровича Волошенко, 1956-1957 года рождения,** родом из пос. Янтарный, Прохладненского р-на, КБР. Сейчас он живет в Новороссийске. Мне очень нужно найти этого человека! Хочу попросить у него прощения. Для меня это очень важно! Помогите мне найти Александра Александровича! Ищу его уже много лет. Моя душа не знает покоя!

Л. В. Самойленко, ул. Малобазарная, 30, кв. 26, Прохладный, КБР, 361041

Мне кажется, что всё из-за кишечника...

...Замучилась уже. Все началось 1,5 года назад. Я тогда жила в напряженном графике, питалась пару раз в день и помногу, чтобы хватило на весь день. И вдруг тошнота, слабость, меня бросало то в жар, то в холод. Однажды случился такой приступ боли, что забрали в больницу. Поставили диагноз: апоплексия левого яичника, подострый двусторонний сальпингоофорит, эндоцервицит. Воспаление, один яичник больше другого в 2 раза, внутри — киста, которую раздуло до размера яичника. Уколами и физиотерапией все убрали, через два месяца боли отступили. Но начались проблемы с кишечником. И все же вышла на работу, стала делать гимнастику. Но рано обрадовалась... Приступ повторился. Их было уже пять!!! Месячные идут проблемно. Живу в основном на гормонах. Месяца 3-4 принимаю, тогда месячные идут сами, но прекращаются, как только начинаются запоры. Кишечник почти отказывается работать. Постоянно делаю клизмы, хотя стараюсь придерживаться диеты — не ем ничего жареного и жирного. Такое чувство, что кишечник давит на яичник. От лекарств уже устала. Обращалась к фитотерапевту — сначала его лечение помогало: 3 месяца чувствовала себя хорошо, а потом опять началось. А тут еще беспокоят боли в спине (7 лет назад у меня был перелом копчика). Делала рентген. Сидеть больно, немеют таз и ноги. Еще не могу сидеть из-за болей внизу живота. Столько анализов сдала — и все в норме, кроме повышенных лейкоцитов и СОЭ. Мне кажется, что у меня колит — когда-то ставили такой диагноз. Врачи ничего не предлагают, кроме «попробовать сделать резекцию яичника, посмотреть». А мне кажется, что все из-за кишечника. Люди, что делать?

В. Г., Хабаровский край

Какая-то кутерьма в моей новой семье...

У меня была семья. Я так считал... А потом — развод с женой, погибла одна дочь, а вторая отказывается от меня. Все потерял и запил. Жена — стерва — гуляла, со дня свадьбы приворовывала, а после развода сделала мне на смерть. Губила как хотела. Я был на грани помешательства и почти бомж. И вот три года назад встретил женщину. И хозяйка, и умница, и сердце доброе, открытое. У нее квартира, сыну 29 лет, он тоже в разводе с женой и выпивает. Но какая-то кутерьма в моей новой семье: у всех проблемы на работе, с ног валимся от усталости, ругаемся, спорим. Деньги в семью не идут. Уверен, что это моя бывшая не оставляет меня в покое. Ходили к бабушке, думали, поможет, но не помогла. Ездили в Ставрополь, в церковь, 12 раз делал отчитку. Вроде стало легче, но не совсем. Люди, посоветуйте, что делать? Кто был в такой ситуации? Семье очень нужна помощь! Срочно! А теперь еще начались проблемы со здоровьем.

Александр К., Ставропольский край

Кто приютит?

Возьму опекунство над одиноким пожилым человеком. Буду ухаживать за вами, помогать, никогда не обижу. На пенсии, но работаю. Мне 58 лет, я порядочная, чистоплотная. Похоронила мужа, осталась без жилья. Идти некуда: я одна. А может, кому-то нужно присмотреть за пустующим домом?

Нина Дегтярева, д/в, г/п, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654000

***

63 года, рост 160 см, средней полноты. Лишилась квартиры, работы, денег. Согласна ухаживать за больным и пожилым человеком, помогать по хозяйству. А если повезет, встречу настоящего мужчину — доброго, заботливого, пусть ему хоть 100 лет будет! Устала жить на квартирах!

Нина Писарькова, д/в, п/п 5604 №472414, главпочтамт, Пенза

***

46 лет, не замужем, детей нет. Буду рада помогать по хозяйству одинокому пожилому человеку за право проживания, желательно на юге России.

Ирина Евгеньевна Куликова, п/о Васильевка, Пензенский р-н, Пензенская обл., 440527, тел. 8-937-912-61-32

***

Может, меня приютит одинокая женщина или мужчина из Ставропольского, Краснодарского края или Кавминвод, которым одиноко и надоело готовить еду? Вдвоем на две пенсии легче жить. Я русская, неполная, православная, одинокая женщина, жилья нет. Хочется дожить оставшиеся годы в спокойствии.

Галина Ивановна Доронина, д/в, х. Дербентский, п/о Тополи, Тимашевский р-н, Краснодарский край, 352734, тел. 8-861-303-66-55

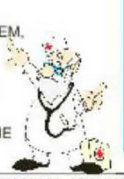
***

15 лет прожила в семье дочери. Мы строили, строили и наконец-то построили 2-этажный особняк. Теперь теща (то есть я) стала не нужна. Шестой месяц уже снимаю квартиру, работаю, хотя два года на пенсии. Хочу из Сибири переехать в Краснодарский край или в Ростовскую область. Для начала могу снять жилье у женщины, мужчины или престарелых людей, нуждающихся в помощи. Хочу в корне поменять свою жизнь.

Людмила, а/я 112, Иркутск, 664002

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

Я ЛЕЧИЛАСЬ ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ, И БОЛИ ПРЕКРАТИЛИСЬ

Для Ольги Андреевны Шеметовой из Острогожска, Воронежской обл., у которой фиброзно-кистозная мастопатия («Айболит» №25 за 2012 г.).

Около 20 лет назад у меня начала болеть левая грудь, и я обратилась к онкологу. Диагноз — двухсторонняя фиброзно-кистозная мастопатия. Врач выписал рецепт, и я пошла в аптеку за лекарством. Лечилась исправно, ежемесячно проверялась у онколога, а он снова выписывал мне рецепты на лекарства, но, к сожалению, улучшения не было. Разочаровавшись в таком лечении, по совету одной женщины начала лечиться народными средствами. Терла на мелкой терке сырую красную столовую свеклу, смешивала ее в равных по весу частях с натуральным медом, выкладывала смесь на капустный лист и прикладывала его к молочной железе. Такой же компресс делала на другую грудь, прикрывала все пеленками, сложенными в несколько слоев, обвязывалась, надевала кофту и ложилась спать, так как выполняла процедуру на ночь. Утром компрессы снимала и обмывалась теплой водой. Так лечилась целый месяц, не пропуская ни одного дня. Боль прекратилась, а проверка у онколога показала, что уплотнения уменьшились. Обрадовавшись, что боль прошла, я перестала делать компрессы и ездить на обследование, за что и была наказана. Через 10 лет мастопатия снова о себе заявила. На этот раз я лечилась так: один день делала компрессы со свеклой и медом, а на следующий день — с камфорным маслом. И так чередовала. Еще ежедневно принимала не менее 100 мг препарата, сделанного из смеси порошков цветков и ростков брокколи (покупала его в гомеопатической аптеке). Пролечилась так два месяца, а потом поехала проверяться к онкологу. Врач сказал, что незначительные уплотнения остались, но это не страшно. Он прописал мне витамины, а также рекомендовал употреблять в пищу много фруктов и овощей. И наконец после одной из проверок доктор сказал, что мастопатии у меня больше нет. Я была на седьмом небе от счастья.

О. В. Михайлова, Астраханская обл.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРОЦЕДУРЕ, ПОМАССИРУЙТЕ ЖИВОТ СНИЗУ ВВЕРХ

Для Салихат Р. из Казахстана, автора письма «Поставили диагноз опущение матки» («Айболит» №25 за 2012 г.).

Хочу поделиться своим методом лечения опущения матки.

Прежде чем приступить к процедуре, помассируйте живот снизу вверх, как бы поднимая его. Разрежьте картошку размером больше куриного яйца пополам и в одну из половинок воткните 4-5 спичек головками вверх. Подожгите их и положите эту картошку на пупок, накрыв пол-литровой банкой. Лежите 5 минут, затем снимите банку, чуть придавив возле нее живот, чтобы попал воздух — точно так снимают обычные медицинские банки. После этого 20 минут полежите, подняв ноги выше головы. Затем наденьте бандаж или подвяжите чем-либо живот. Процедуру делайте три дня подряд натощак. Старайтесь не поднимать тяжести.

О. В. Андрусенкова, Пермский край

СЛИШКОМ УВЛЕКАТЬСЯ ЛИМОННЫМ СОКОМ НЕ СТОИТ

Для Лидии из Татарстана, она спрашивает, как избавиться от шрамов после юношеских угрей «Айболит» №25 за 2012 г.).

С этим можно бороться.

* Даже если шрамы потемнели, то наилучшим средством от этого будет 1 чайн. ложка лимонного сока: смочите в нем ватный тампон и протрите лицо. Затем оставьте эту легкую масочку на 10 минут и смойте теплой водой. Однако слишком уж увлекаться лимонным соком не стоит, так как он вполне может сделать кожу слишком светочувствительной.

* Регулярно наносите на лицо сок огурца или помидора. Только убедитесь в том, что на лице нет следов от каких-либо средств для макияжа или кремов. Смесь держите на лице не менее 20-30 минут, затем смойте.

* Прекрасно справляется с лечением шрамов от угрей и прыщей масло чайного дерева (продается в аптеках) или оливковое масло с 1 чайн. ложкой гашеной соды.

Для того чтобы практически полностью удалить шрамы, нужна последовательность в лечении и уходе за кожей. Не одна неделя потребуется для того, чтобы слой за слоем ваши шрамики и рубчики были вычищены и кожа начала выравниваться. Если ежедневно уделять своей коже по 10-15 минут, то вы сможете убедиться в прекрасном результате. Так что не отчаивайтесь и лечитесь!

Ирина Н., Новосибирск

Я ИЗБАВИЛСЯ ОТ ГРИБКА БЕЗ ТАБЛЕТОК, РАЗРУШАЮЩИХ ПЕЧЕНЬ

Для Мариам из Дагестана, автора письма «Неужели и на руках грибок?» («Айболит» №23 за 2012 г.).

У меня был грибок ногтей на больших пальцах ног, мучился с ним почти 8 лет! Я избавился от него без таблеток, разрушающих печень. На 2 л чуть горячей воды брал 2 ст. ложки пищевой соды и 3 ст. ложки соли. Опускал в раствор ноги и держал не менее 45 минут. Потом вытирал насухо и намазывал жирным слоем заранее приготовленной красящей хны (на процедуру брал целую пачку). Сверху аккуратно надевал целлофановый пакет и хлопчатобумажные носки. Компресс с хной держал всю ночь, а утром смывал и вытирал ноги насухо. Не пугайтесь — ногти станут темно-оранжевого цвета. Вечером снова повторял ванночки с содой и солью и делал компресс с хной. Процедуру проводил каждый день, пока не увидел, что на ногтях появились дырки (именно там, где засел грибок. После этого ванны не делал, но хну накладывал до полного исчезновения грибка. У меня процедура с ванночками длилась примерно 8-9 дней, а хну после этого накладывал еще неделю. Прошло уже 8 лет, и больше нет никакого грибка, у меня здоровые ногти.

С. Никонов, Хабаровский край

***

Для Марии из Саратова, автора письма «Целители говорят, что нужна отчитка» («Айболит» №24 за 2012 г.).

Мария, хочу вам помочь очень простым способом. Позвоните мне по тел. 8-908-189-64-38.

Елизавета Осиповна, Ростов-на-Дону

Скажите мужу «спасибо» и отпустите его с миром! Дети вас поддерживают, и это самое главное

Для Людмилы В. из Калужской обл., автора письма «Соседка мужа моего машиной поманила. И он ушел, чтобы «хоть на старости лет пожить хорошо...» («Айболит» №24 за 2012 г.)

Людмила, мы с вами одногодки, недавно мне исполнилось 60 лет. В отличие от вас я уже 24 года одна. Муж умер, дети выросли. Знаю, что вам сейчас нужна поддержка родных и близких, да и соседей. Крепитесь, если хочется поплакать — плачьте. Вы прожили с мужем 40 лет, вырастили детей — это радует. Значит, у вас много хороших воспоминаний, живите ими. Не мучайте себя вопросами «за что?» и «почему?». На многие вопросы не бывает ответов. Возможно, с переменой места жительства вас ждала и перемена в жизни. А может, ваш муж оказался слабым звеном. И правду говорят: «Седина в голову — бес в ребро». В таком возрасте мужчины считают, что уже выполнили свои обязанности перед детьми, могут влюбиться, начать новую жизнь.

Я осталась одна с детьми в 36 лет. Рядом не было никого из родных, к тому же я заболела. Отчаяние, слезы, физические страдания... Но надо было отпустить человека, и я это сделала. Не хочу описывать, как я выходила из этой ситуации, как выкарабкивалась. Прошло столько лет, а я живу только хорошими, светлыми воспоминаниями. Дети ведь родились в любви. Бывшему мужу давно все простила, еще при жизни, и у меня легко на душе.

Дети вас поддерживают — это самое главное. А воду они вам обязательно проведут! Будьте сильной, не доводите себя до болезней.

Вам сейчас одиноко и плохо, но подумайте о людях, которые просят о помощи, у которых нет жилья, средств к существованию, нет детей, нет никакой поддержки. Подумайте о тех, кому труднее и хуже, чем вам.

Не зацикливайтесь на прежней совместной жизни. Скажите «спасибо» и отпустите мужа с миром и обязательно ходите в храм. По возможности ставьте свечи о здравии дорогих вам людей, а ненавидящим вас желайте только здоровья и добра. Даст Бог, по нашим просьбам нам и сбудется!

Вера Васильевна, Архангельск

***

Для Людмилы В. из Калужской обл.

Предательство мужчин — не такое уж редкое явление. Да, выбита почва из-под ног, тяжело на душе, хочется волком выть. Но надо попытаться выйти из депрессии. Предлагаю несколько способов, проверенных на собственном опыте. Для начала возьмите себя в руки. Не обсуждайте тему ухода мужа из семьи ни с детьми, ни с соседями. Живите под девизом «А вот не пропаду!».

Ночью можете и поплакать. А днем вы должны улыбаться, быть со всеми приветливой, ходить по улице с сияющими глазами. Пусть все видят, что вы счастливы назло судьбе. То, что вы раньше делали вместе с мужем, можете сделать и одна. Руки-ноги целы, значит, все сумеете и преодолеете. Поставьте перед собой цели: для начала простую, например купить сани и флягу, чтоб зимой возить воду. Весной займитесь огородом и садом, заведите хозяйство, если его нет.

Потом можно поставить цель сложнее, главное — верить: «Я все могу и без тебя!» Постепенно покупайте все необходимое, а ваши дети помогут провести водопровод в дом. И так далее...

Вдруг муж, увидев, что вы не переживаете, ходите веселая, счастливая, выполняете всю домашнюю работу, захочет вернуться к вам! А вы, возможно, уже другими глазами посмотрите на него и подумаете: «А надо ли мне это?..»

Татьяна Щ., Тамбовская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

ПРОБЛЕМА С ЭРЕКЦИЕЙ – РАЗВЕ ЭТО ПРОБЛЕМА?!

Каждый из нас хочет чувствовать себя настоящим мужиком! Что для этого нужно? Построить дом, посадить дерево и вырастить сына? Или хватит денег, отличной машины и любимой женщины рядом? У каждого свой рецепт. Лично я принимаю ЭРЕКТОГЕНОН, который помогает мне чувствовать себя мужчиной в самом полном смысле этого слова и просто наслаждаться жизнью.

Если ты взрослый мужчина, сформированный жизнью и годами, и у тебя начались проблемы в сексе, тебя не волнуют ни деньги, ни машины, ни дома! Когда осечка в постели случается один-два раза, мы стараемся забыть о позоре и списываем все на усталость, стрессы и загруженность на работе. Но если проблемы дают знать себя систематически, пора действовать! Кому охота думать, что с радостями интимной жизни придется распрощаться навсегда?

Несколько лет назад я сам оказался в похожей ситуации. Стыдно было перед женой: эрекция слабая, сексуальное желание не такое выраженное, как раньше...

Но я, вместо того чтобы в депрессию впадать, решил доказать своей женщине и себе в первую очередь, что возраст, экология и стрессы еще не повод отказываться от полноценной сексуальной жизни! Много чего перепробовал, мужики, и вот нашел свой ЭРЕКТОГЕНОН!

Это натуральное средство, которое помогает восстановить эрекцию, усилить половое влечение и обеспечить естественное сильное сексуальное возбуждение! Мне сразу понравился состав, и я не ошибся. Экстракты коры йохимбе и корня женьшеня, трава Готу Кола, астрагал. В сочетании они повышают потенцию, выносливость, обеспечивают яркие ощущения! Хочется и «можется» как в молодости! Селен и цинк, витамины B5, B6, B12, E, C обладают общеукрепляющими свойствами, повышают репродуктивные функции и нормализуют гормональный баланс.

Я месяц принимал ЭРЕКТОГЕНОН по 1 капсуле в день, теперь в постели я настоящий гигант! Ощущения во время интимной близости словами не передать, да и за ночь могу не один раз... В общем, ЭРЕКТОГЕНОН – средство для настоящих мужиков!

ЭРЕКТОГЕНОН –
ПОТЕНЦИЯ КАК В МОЛОДОСТИ!

Спрашивайте в аптеках города!

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.E.003898.12.10 от 16.12.2010г.

РИА ПАНДА ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Какао восстановит силы

Какао полезно при активной физической и умственной работе. К тому же оно неплохой антидепрессант.

*** При малокровии** смешайте 100 г гусиного жира (сливочного масла, смальца), 100 г порошка какао, 100 г меда и 15 г сока алоэ. Нагрейте на слабом огне, не доводя до кипения, и следите, чтобы не подгорело. Принимайте по 1 ст. ложке 2-4 раза в день, разводя в стакане горячего молока.

*** При болезнях легких** приготовьте смесь: 100 г сливочного масла, по 400 г нутряного свиного сала, меда и сахара, 100 г какао, 8 яичных желтков и 3 стакана сливок. Желтки, сливки и какао взбейте вместе, а масло и сало разогрейте. Все вместе смешайте и кипятите до тех пор, пока не получится тесто, как для блинчиков. Остудите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

*** Для укрепления иммунитета** смешайте 5 ст. ложек какао, 3 ст. ложки сока алоэ, 100 г сливочного масла, добавьте 1/3 стакана меда и принимайте по 1 ст. ложке перед завтраком, запивая стаканом горячего молока.

*** Для выведения глистов** 50 г мелко измельченных, очищенных семян тыквы, 50 г порошка какао, 1 чайн. ложку сахара смешайте с водой, пока не получится крутое тесто. Массу разделите на 20 частей, скатайте в шарики и посыпьте сахаром. Принимайте так: в первый день полностью откажитесь от питья и еды. На второй день утром примите 1,5-2 ст. ложки касторового масла, после чего каждые 10 минут съедайте по одному шарику.

*** При язве желудка и двенадцатиперстной кишки** смешайте в равных пропорциях порошок какао, мед, свежий куриный желток и сливочное масло. Перемешайте до однородной массы и принимайте по десертной ложке каждые 3 часа (примерно 5 раз в сутки) за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 недели, затем 2 недели сделайте перерыв и повторите курс. Параллельно соблюдайте диету.

*** При геморрое** 60 г прополиса и 150 г какао залейте 500 мл воды, поставьте на огонь и кипятите 1,5 часа. Затем процедите, вылейте на тонкий лист железа и подождите, пока масса не застынет. После чего застывшую массу разломайте на маленькие кусочки и вставляйте в задний проход на ночь на протяжении недели.

Какао противопоказано детям до 3 лет, а также людям с такими заболеваниями, как сахарный диабет, склероз, атеросклероз, подагра, пиелонефрит и при диарее.

О пользе калины

● Отвар плодов калины быстро снижает артериальное давление. Стакан плодов залейте 1 л горячей воды, кипятите 10 минут, процедите, добавьте 3 ст. ложки меда. Пейте по полстакана 3-4 раза в день.

● Напиток из калины с листьями смородины и мяты хорошо помогает при простудных заболеваниях, охриплости. Возьмите по 1 ст. ложке листьев мяты и измельченных листьев черной смородины (сухих или свежих), залейте кипятком, разомните 200 г ягод калины, все перемешайте, добавьте 2 ст. ложки меда. Смесь подогрейте, но не кипятите. Когда настоится, пейте как чай.

● Кору калины применяйте при расстройстве желудка, а также для профилактики обострений гастрита и язвенной болезни. 1 чайн. ложку коры калины залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Пейте настой по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

Рецепты народной медицины

«Жгучее» молоко от сильного кашля

Нарежьте кубиками 2-3 небольшие луковицы, измельчите головку чеснока и залейте все это 0,5 л молока. Варите до размягчения луково-чесночной смеси, снимите с огня и настаивайте час. Добавьте 5 ст. ложек меда, размешайте, процедите и принимайте по 1 ст. ложке в течение дня через каждый час. На следующий день приготовьте свежее лекарство, и так до исчезновения кашля.

Мазь от подагры

Растопите на огне свежее коровье масло. Когда оно начнет закипать, снимите пенку. Затем добавьте в масло столько же очищенного медицинского спирта и размешайте. После этого подожгите смесь и дайте спирту выгореть. Оставшаяся масса — мазь от подагры. Просто втирайте ее в больные места, но обязательно вблизи жаркого огня: печки, камина или включенной плиты.

Чудо-смесь от язвы

Смешайте 0,5 л оливкового масла и сок 2 лимонов. Смесь храните в холодильнике в плотно закрытой посуде. Перед применением хорошо перемешайте деревянной ложкой. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Желудочные боли обычно проходят на 4-5-й день, но при желании курс лечения можно повторить через 3-4 недели.

Картофель от изжоги

Небольшую картофелину очистите от кожуры, тщательно вымойте под струей воды и нарежьте мелкими кубиками. Ешьте по кусочку не спеша, тщательно пережевывая. Или очищенный картофель натрите на мелкой терке, отожмите сок, разведите его равным количеством кипяченой воды и выпейте маленькими глотками. Изжога быстро утихнет.

Развеем сомнения *Намотай на ус*

12 мифов о еде

1 **Фруктовый сок очень полезен, его можно пить все время.** Нет! Чаще всего в пакетированные соки добавляют много сахара и консервантов, а свежевыжатые соки содержат много фруктовых кислот и меньше клетчатки, чем фрукты. Поэтому полезно есть фрукты.

2 **От жидких диет желудок уменьшается.** Нет! Желудок — это мышечный мешок, который растягивается во время еды и сужается обратно до нормальных размеров. Уменьшить его можно только хирургическим путем. Соблюдая диету, человек просто привыкает к меньшему количеству еды.

3 **Ананасы, грейпфруты, сельдерей сжигают жир.** Продуктов, которые сжигают жир, нет. Некоторые лишь ускоряют обмен веществ, но не снижают вес.

4 **От мучного и сладкого толстеют.** Исследования показывают, что, если в пище очень мало жира, человек не поправляется, даже если ест много сладкого и мучного. А вот в тортах и пирожных с кремом жиров много — от них набирают вес.

5 **От зеленого чая худеют.** Это не так. Но в чае, а также в вине, фруктах, овощах содержится много веществ, нейтрализующих опасный для артерий холестерин.

6 **Постное масло не приводит к набору веса.** Растительные «постные» масла содержат порядка 97-98% жира. Но в отличие от животных жиров не ускоряют развитие атеросклероза.

7 **Любая рыба хороша для похудения, поскольку в ней нет жира и холестерина.** Это не так. В рыбе бывает жиров не меньше, чем в мясе. Например, в 100 г скумбрии или лосося 12 г жира, а в 100 г говядины жира всего около 3 г. Но в рыбе семге, лососе, макрели, сардинах, сельдке много жирных кислот, а они очень полезны для сосудов.

8 **Яблочный уксус способствует похудению.** Научно такая связь не доказана. Зато известно, что уксус, разбавленный в воде, может обострить хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Его нельзя употреблять людям с повышенной секрецией желудочного сока. Особенно с утра и на голодный желудок.

9 **Белый хлеб более калорийный, чем хлеб с отрубями.** В 100 г белого хлеба столько же калорий, что и в 100 г отрубного. Но в хлебе с отрубями больше клетчатки и магния — это хорошо для пищеварения.

10 **Красное мясо вредно.** В красном мясе действительно есть насыщенные жиры, которые повышают холестерин. Но есть и вещества, необходимые для здоровья: белок, железо и цинк. Постное мясо (не содержащее видимый жир) можно есть тем, кто борется с лишним весом. Но перед приготовлением нужно срезать весь видимый жир.

11 **Чтобы перебить аппетит, можно съесть яблоко или апельсин.** Неверно. Яблоки и другие фрукты, наоборот, разжигают аппетит.

12 **Фрукты и сладкое едят только на десерт.** Фруктовый десерт может надолго застрять в полном желудке, что затрудни пищеварение. Фрукты, съеденные на полный желудок, провоцируют боли в животе и избыточное образование газов. Будет больше пользы, если фрукты есть между приемами пищи, и сладкие блюда в том числе.

Лечебное меню

Обострился ревматизм

В ЭТОТ ПЕРИОД ОРГАНИЗМУ ТРЕБУЕТСЯ КАК МОЖНО МЕНЬШЕ БЕЛКА.

1-й завтрак. Омлет из 2 яиц, гречневая каша, чай с молоком. Для приготовления омлета возьмите 30 мл молока, 10 г сливочного масла, 2 яйца. Яйца взбейте с молоком, вылейте на сковороду, смазанную растительным маслом, и доведите под крышкой до готовности.

2-й завтрак. Печеное яблоко без сахара.

Обед. Вегетарианский борщ без соли, отварное мясо с вермишелью, фруктовое желе. Для приготовления борща возьмите 1,5 л воды, 1/4 небольшого вилка капусты, 1 луковицу, 1 морковь, 1 свеклу, 2 картофелины, 1 ст. ложку томата, сахар на кончике чайной ложки, 1 ст. ложку сметаны, 1 чайн. ложку зелени петрушки. В кипящую воду положите очищенную целую свеклу, варите почти до готовности. Нарезанные лук и морковь протушите в масле. Свеклу выньте, а в отвар положите картофель, добавьте капусту, когда она сварится до готовности, положите лук и морковь. Свеклу натрите на терке и положите в кастрюлю. Добавьте томат, сахар. Заправьте борщ сметаной и зеленью.

Полдник. Отвар шиповника.

Ужин. Отварная рыба с вареным картофелем, чай с лимоном.

На ночь. Кефир.

На весь день. 100 г белого хлеба.

Что любит печень?

При заболеваниях печени врачи рекомендуют придерживаться лечебной диеты №5.

МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
Вчерашний или подсушенный хлеб, несдобная выпечка с творогом или яблоками	Свежий хлеб и слоеное тесто, жареные пирожки, особенно с жирной начинкой
Белковый омлет, желток — максимум один за день	Жареные или вареные вкрутую яйца
Молочные и овощные супы с крупами или лапшой, вегетарианские борщи и щи	Мясной, рыбный, грибной бульон и супы на его основе, окрошка
Курица и индейка без кожи, говядина, кролик, сваренные, приготовленные на пару или запеченные	Жирная свинина, субпродукты, утка и гусь, жареное мясо, копчености
Молоко, кефир, простокваша, некислый творог, неострый сыр	Кислый творог, жирные сорта сыра, сливки
Нежирная рыба, отварная или запеченная	Жирная, копченая и соленая рыба, консервы, икра
Сливочное, подсолнечное, оливковое, кукурузное масло	Топленое масло, сало, маргарин, пережаренный жир
Все крупы и макароны	Бобовые
Сырые, отварные, запеченные овощи, некислая квашеная капуста	Щавель, шпинат, чеснок, редька, редис, любые овощи в маринаде
Некислые фрукты и ягоды, компоты, кисели из них	Кислые фрукты и ягоды
Сахар, мед, варенье, мармелад, пешоколадные конфеты	Шоколад, мороженое, кондитерский крем
Чай с лимоном, кофе с молоком, овощные и фруктовые соки	Кофе, какао, любые холодные напитки

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Самая полезная специя

У россиян имбирь еще не слишком популярен. Возможно, потому, что многим неизвестны его полезные свойства. А ведь такого сочетания вкусовых и лекарственных качеств, как у имбиря, не найти ни в какой другой специи.

* Имбирь обладает ветрогонным, потогонным, болеутоляющим, отхаркивающим, противорвотным действием.
* Новейшие исследования говорят, что имбирь благоприятно действует на желудок, пищеварительную и дыхательную системы.
* Регулярное использование имбиря в пище в небольших количествах пробуждает аппетит и стимулирует пищеварение, «согревая» желудок и кровь. Особенно полезен имбирь в холодную погоду.
* Чай с имбирем спасает при физической и умственной усталости, помогает преодолеть стрессовые ситуации и восстановить силы после тяжелого дня.
* Эта уникальная пряность снижает уровень холестерина.
* Дикий имбирь (куркума) облегчает боли при заболеваниях суставов.
* Кожица имбиря обладает мочегонным эффектом и стимулирует выделение слюны.
* Имбирь улучшает мозговое кровообращение, укрепляет сосуды и улучшает память, а также стимулирует деятельность щитовидной железы.
* Имбирь — прекрасное средство от старения. К тому же он повышает половое влечение.
* Если вас укачивает в транспорте, а также при морской болезни принимайте 1/2 чайн. ложки имбиря в чае или в минеральной воде за полчаса до или во время путешествия. Беременные женщины могут пить слабый имбирный чай от тошноты.
* При влажном кашле во время простуды лечатся имбирным чаем с лимоном и медом (можно добавить корицу или гвоздику).
* При желудочном расстройстве разведите 1/2 стакана йогурта 1/2 стакана кипяченой воды, добавьте по 1/4 чайн. ложки имбиря и мускатного ореха и выпейте всю порцию.
* От головной боли смешайте 1/2 чайн. ложки имбиря с теплой водой до образования пасты. Наложите ее на лоб или носовые пазухи — в зависимости от места локализации боли. Жжение для кожи абсолютно нормально и не опасно.
* Чтобы вытянуть содержимое из фурункула, смешайте 1/2 чайн. ложки имбиря и такое же количество куркумы с водой до состояния пасты и нанесите на фурункул.
* От геморроя принимайте 1 чайн. ложку сока алоэ со щепоткой имбиря 2 раза в день до исчезновения симптомов.

Обычно в продаже можно найти свежий и сухой (молотый) имбирь. Свежий — более ароматный, а сухой — более острый. Со свежего имбиря надо соскоблить кожицу и натереть его терке.

Проверено на себе

Банановая кожура избавила от бородавок

Одно время мои руки были буквально усыпаны бородавками. Но я довольно быстро свела их. Помогла мне в этом банановая кожура. Нарезала ее небольшими квадратиками. На каждый квадратик с внутренней стороны наносила немного чесночной кашицы, прикладывала квадратики к бородавкам и закрепляла пластырем. Такие повязки делала ежедневно, пока бородавки не исчезли.

О. Ломоносова, Кемеровская обл.

Делюсь рецептом настойки от атеросклероза

Мне 65 лет, и я раз в год прохожу профилактический курс, принимая эту настойку. Заполните пол-литровую бутылку на 2/3 сухими плодами шиповника, доверху залейте водкой. Поставьте бутылку в темное место, ежедневно взбалтывая, на 2 недели. Затем настойку процедите и принимайте по такой схеме: начните с 5 капель в день, ежедневно прибавляя по 5 капель. Таким образом доведите до 100 капель, затем начните постепенно снижать дозу (по 5 капель в день), доведя ее до первоначальных 5 капель. Это один курс лечения.

О. В. Остапова, Пермский край

Правым ухом совсем не слышала, а левым плохо

Хочу поделиться рецептом, который помог мне избавиться от шума в голове и восстановить слух. Правым ухом совсем не слышала, а левым плохо. Брала 5-6 ягод калины, протыкала их иголкой и выдавливала сок на блюдечко. Добавляла мед (столько же, сколько сока) и перемешивала. Заранее готовила небольшие ватные жгутики: в середину каждого помещала длинную нить. Смачивала их в растворе и вставляла в уши вечером, а утром за ниточку доставала. У меня слух улучшился после 10 процедур, а через 20 дней слышала уже хорошо. Каждый раз надо готовить свежий состав.

В. В. Пронина, Красноярский край

Зрц в косточку!

СЪЕДАЯ ЯГОДЫ ИЛИ ФРУКТЫ, МЫ, КАК ПРАВИЛО, ВЫБРАСЫВАЕМ КОСТОЧКИ, А ВЕДЬ ЗАЧАСТУЮ ОНИ ПОЛЕЗНЫ.

Оливковые и кизиловые. Полезно съедать в течение месяца до полутора десятков оливковых косточек. Вреда это не нанесет, зато послужит хорошей профилактикой появления камней в почках, мочевом и желчном пузырях. А кроме того, позволит избавиться от лишнего холестерина. То же самое и с косточками кизила. Вдобавок ко всему благодаря им можно вылечить геморрой. Для этого в течение недели надо съедать по 15 плодов вместе с косточками. Помогут они и при желудочно-кишечных расстройствах. Специальный настой готовится так: ядра кизила берут из расчета 3 чайн. ложки на стакан воды, кипятят 15 минут, 2 часа настаивают, пьют 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Виноградные. Они гораздо полезнее самой мякоти. Для тех, кто хочет выглядеть молодо и красиво, вообще просто незаменимы. В частности, благодаря присутствующему в них витамину Е поддерживается хорошее состояние кожи. Она меньше сохнет, становится упругой, на ней реже появляются морщины. В косточках имеются фитоэстрогены, которые благотворно воздействуют на организм женщин, приближающихся к пятидесятилетнему рубежу. А содержащиеся в них растительные антиоксиданты служат профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, замедляют старение клеток.

Калиновые. Это природные очистители организма. Они насыщают его множеством полезных микроэлементов, оздоровляют микрофлору кишечника, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы. Калиновые косточки уменьшают отеки, укрепляют организм, повышают его тонус, избавляют от шлаков, камней и песка в почках, мочевом и желчном пузырях. Они улучшают всасываемость кишечника и укрепляют его мускулатуру, равно как и мышцы желудка. При регулярном употреблении косточек калины (примерно десять штук в день — каждый раз по одной) снижается утомляемость, как правило, проходят головные боли.

Гранатовые. Положительно влияют на гормональный баланс. Они рекомендуются в климактерический период, помогают снизить давление, избавиться от раздражительности и головных болей. А если смешать гранатовые косточки с медом, то можно унять зубную боль. На основе того же меда и истолченных в порошок семян готовится специальная мазь, издавна применяемая в народной медицине. Ее используют при гнойных язвах, болезнях носа и уха, воспалении ногтевого ложа. Китайская же народная медицина рекомендует гранатовые косточки с сахаром для повышения мужской потенции.

Абрикосовые. Уничтожают больные клетки, оздоравливая организм. Содержащийся в них витамин B_{17} обладает антиопухолевыми свойствами. Сладкие ядра используют при нефрите, воспалениях верхних дыхательных путей, астме, ларингите, бронхите. Но есть их надо не целиком, а специально приготовленными. Причем не более 20 г за день. Вначале следует снять с них кожицу. Затем растереть в порошок, предварительно высушив. Пьют порошок 2 раза в день с молоком — по неполной чайной ложке. Но злоупотреблять абрикосовыми ядрышками ни в коем случае нельзя, поскольку в них содержится придающее горечь вещество — амигдалин. В больших количествах оно может нанести вред.

Арбузные. Полезны при мочекаменной болезни.

Крыжовенные. Полезны для кожи, сердца и сосудов. Содержат много жирных кислот.

Яблочные. В них достаточное количество йода. Положительно влияют на деятельность мозга и повышение жизненного тонуса.

Вишневые и черешневые. Используются при мочекаменной болезни и подагре по 1 чайн. ложке в качестве мочегонного средства.

Полезно знать

● Свежий томатный сок — один из самых полезных соков, имеющих щелочную реакцию. Регулярное употребление томатного сока предупреждает слипание тромбоцитов и предотвращает тромбообразование, которое может привести к инсультам, сердечным приступам и тромбозу глубоких вен.

● Для задержки развития патогенных микроскопических грибков 2-3 раза в день до еды надо выпивать до 200 мл томатного сока, приготовленного из спелых плодов помидоров, с 1 ст. ложкой меда.

● Чтобы получить суточную дозу витаминов С, А, солей железа и калия, достаточно ежедневно выпивать 2 стакана томатного сока (или съедать 150-200 г свежих помидоров).

■ ГОЛЛАНДСКИЕ КАРДИОЛОГИ РАЗРАБОТАЛИ СПЕЦИАЛЬНУЮ ДИЕТУ, КОТОРАЯ НА 76% СНИЖАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. СОГЛАСНО ЕЙ 4 РАЗА В НЕДЕЛЮ НАДО ВКЛЮЧАТЬ В СВОЙ РАЦИОН РЫБУ.

■ В ЕЖЕДНЕВНОМ МЕНЮ ДОЛЖНЫ БЫТЬ 150 МЛ ВИНА, 100 Г ТЕМНОГО ШОКОЛАДА, 400 Г ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ, 3 Г СВЕЖЕГО ЧЕСНОКА И 70 Г МИНДАЛЬНЫХ ОРЕХОВ.

Блюда для президентов

Кремлевская кухня полностью соответствует принципам здорового питания. В современном кремлевском меню нет жирных блюд, перешли на нежирное мясо и морепродукты. Но раньше наши вожди таких принципов не придерживались.

ЩИ ДЛЯ СТАЛИНА

Любимое блюдо Сталина — суточные щи по-старорусски. Готовить их надо 3 дня. Бульон готовится из трех видов мяса: телятины, говядины и курицы. Уйдет на это не менее 4 часов. Бульон должен не кипеть, а едва заметно, потихоньку бурлить. К концу пятого часа получится то, что нужно — наваристая смесь, которую нужно процедить. Кислую капусту обжарьте вместе с копченостями: грудинкой или окороком. Затем тушите в течение полутора часов. Залейте бульоном и поставьте варить еще на час. Добавьте соль, перец, пассерованный лук. Затем суп остудите и на 10-12 часов отправьте в морозильник. На следующий день достаньте его и поставьте на стол. Ни в коем случае не на плиту — щи должны оттаивать медленно. После разморозки добавьте кусочки мяса и налейте в глиняный горшочек. Приготовьте слоеное тесто, накройте им суп и запекайте в духовке минут 20 — щи приобретут необыкновенно мягкий и нежный вкус. Получится необычное и очень питательное кушанье. На каждый день оно, конечно, не подойдет — слишком много калорий. А вот удивить гостей точно удастся.

СУП ДЛЯ БРЕЖНЕВА

Леонид Ильич любил, «чтобы у столов ножки гнулись от яств». На кремлевском столе всегда была дорогая рыба, мясо, запеченное в горшочках, перепелиные яйца и даже лягушачьи лапки. Раковый суп готовили по старинному русскому рецепту. Для начала варили крутой рыбный бульон. Отдельно отваривали раков. Затем их панцири протирали через мелкое сито, добавляли сливочное масло и кипятили в отдельной кастрюле минут пять. А хвосты сразу бросали в бульон. Перед самой подачей на стол все смешивали. Вкус супа получался очень насыщенным и богатым белком, фосфором и кальцием.

КАША ДЛЯ ГОРБАЧЕВА

Михаил Сергеевич не любил особенных изысков. Завтракал первый президент СССР омлетом или яичницей и обязательно ел каши: перловую, гречневую, овсяную, манную и пшеничную. Мог положить на тарелку по ложечке каждой. Готовили каши тоже по старинным русским рецептам. Перловку, например, варили в чугунках, сливая воду не меньше 8 раз. Затем она томилась в духовке по 9-10 часов. Долго. Зато вкус у нее получался необыкновенно нежный.

На обед тоже подавались очень простые, народные блюда: суп с перловкой, борщ, отварная картошечка, блинный пирог с овощами, печеные яблоки. Но особенно Горбачеву нравилась баранина ариштэ. Сначала отваривали кусок мяса на косточке. Затем добавляли порезанный баклажан, морковь, перец, одну картофелину, все тушили. Получалось сытно, вкусно, а главное, полезно.

ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ ЕЛЬЦИНА

Борис Николаевич Ельцин любил пельмени, дичь, соленья, копченья и черную икру. Жаловал мясо кабана и лося. Сейчас такую пищу редко увидишь на кремлевском столе. Нынешний глава государства ведет здоровый образ жизни. В рационе Владимира Путина много овощей, фруктов, ягод и зелени с легкой заправкой — никакой сметаны. Отказался президент и от майонеза.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Рецепты наших читателей

Картофельные пальчики

1 кг картофеля, 1 яйцо, 5 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Картофель почистите, отварите и протрите. Добавьте в пюре яйцо, крахмал и немного нарезанной петрушки, все хорошо перемешайте. Из полученной массы сформируйте валик толщиной 1 см, разрежьте его на части длиной 10 см. Жарьте во фритюре 10 минут. При подаче полейте растопленным маслом и посыпьте зеленью петрушки.

Т. Б. Новикова, Калмыкия

Гнёздышки с рыбой

500 г филе рыбы (судак, минтай, навага и так далее), 400 г батона, 200 г лука, 500 мл молока, 150 г сыра, майонез, зелень по вкусу, соль, перец, растительное масло.

В качестве наполнителя вместо рыбы можно использовать мясной или куриный фарш, грибы. Лук и зелень измельчите. Рыбу мелко нарежьте. Все смешайте, посолите и поперчите. Сыр натрите на мелкой терке. Батон нарежьте кусочками толщиной 2 см, пропитайте молоком, немного отожмите и выложите в смазанную маслом форму. В каждом кусочке сделайте углубление, выложите рыбу с луком и зеленью. Смажьте майонезом. Поставьте в духовку. Запекайте при температуре 180°С в течение 40-45 минут. Затем посыпьте сыром, поставьте в духовку еще на 5-7 минут.

И. Г. Сорокина, Тверь

Утка с тушёными грибами и яблоками

1 утка с потрохами, 0,5 кг тушеных грибов, 3-4 яблока, 2 дольки чеснока, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка тмина, соль, перец.

Тушку разрежьте вдоль спинки, вымойте и выньте кости (кости бедрышек и крылышек оставьте), шейку отрежьте. Натрите тушку изнутри толченым чесноком, тмином и солью. Для начинки тушеные грибы пропустите через мясорубку вместе с отваренными печенкой, желудком и мясом шейки, добавьте мелко нашинкованный и обжаренный в масле лук, очищенные и нарезанные дольками яблоки, посолите, поперчите, вбейте яйцо и перемешайте. Нафаршируйте утку, зашейте и жарьте в духовке, периодически поливая образовавшимся соком и жиром. При подаче нарежьте на порции и полейте соком.

О. П. Андреева, Ставропольский край

Полезно знать

Чтобы при варке капусты сохранить витамины, подготовленную капусту опускают в кипящую подсоленную воду, но не сразу, а частями, чтобы не прерывалось кипение. Длительное кипячение снижает витаминную ценность на 85%.

Винегрет

СЕЛЕНЫМ ЛУКОМ. 400 г отварного картофеля, 200 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу. Картофель отварите в мундире, очистите, нарежьте кружочками. Зеленый лук мелко нарежьте, смешайте с картофелем, приправьте солью и растительным маслом.

СКАЛЬМАРАМИ. 400 г кальмаров, 3 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 3 соленых огурца, 150 г квашеной капусты, 1 луковица, растительное масло, соль и перец по вкусу. Для соуса: 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки уксуса, соль, сахар и перец по вкусу. Кальмары обдайте кипятком, очистите от кожицы и хрящей, отварите в подсоленной воде 5-7 минут. Остудите, нарежьте полукольцами. Картофель, морковь, свеклу отварите, очистите, нарежьте кубиками. Квашеную капусту промойте в дуршлаге, сбрызните растительным маслом. Огурцы мелко нарежьте, лук измельчите. Для соуса смешайте оливковое масло, уксус, перец, соль и сахар и все тщательно взбейте. Все ингредиенты соедините, залейте соусом и перемешайте.

Домашний сыр: вкусный и полезный

Лучше всего готовить его из свежего творога. Вам потребуется 1 кг творога, 1 ст. ложка соли.

1-й способ

Творог откиньте на решето, дайте стечь жидкости. Затем переложите его в посуду, посыпьте мелкой солью и разотрите до получения мягкой массы или 2-3 раза пропустите через мясорубку. Если творожная масса была приготовлена из нежирного молока, можно добавить к ней немного сметаны или сливок. Для формирования сыра в полотняные (холщовые) мешочки конической формы плотно набейте 500-800 г хорошо растертой массы, после чего мешочек завяжите и поставьте конусом вверх, прикрыв дощечками с гнетом. Сыр прессуйте в течение 5-10 часов, при этом следите, чтобы он не был пересушен. Употребляют сыр свежим или выдержанным. Для выдерживания сыр обсушите на сквозняке, а затем вынесите в погреб (или другое подобное место) и держите в течение 1-4 недель на полочке, время от времени поворачивая. При появлении плесени сыр обмойте подсоленной водой и обсушите на сквозняке.

2-й способ

Откинутый свежий творог пропустите вместе с солью 2 раза через мясорубку и оставьте на 5 дней в сухом помещении. Пожелтевший творог снова перемешайте, затем переложите в смазанную маслом кастрюлю и варите на слабом огне, все время помешивая, пока не образуется жидкая однородная масса. Эту массу разлейте в небольшие емкости. После того как масса остынет и затвердеет, сыр готов к употреблению. Такой сыр, нарезанный ломтиками, очень вкусен с медом и вареньем. Приятного аппетита!

Т. П. Игнатова, Владимирская обл.

Быстрые рецепты

Из слоёного теста

ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ И КАРТОШКОЙ

Упаковка бездрожжевого слоеного теста, 300 г грибов, 400 г картошки, 2 луковицы, соль, перец, растительное масло.

Картошку очистите и отварите до готовности. Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте в масле до мягкости. Грибы нарежьте и варите в течение 2 минут. Картошку разомните вилкой, перемешайте с обжаренным луком и грибами. Тесто раскатайте, нарежьте на квадраты со стороной 10 см. Выложите начинку на середину, соедините противоположные уголки и слепите края теста. Противень выстелите бумагой для выпечки, выложите пирожки швом вниз и выпекайте до золотистой корочки при 180°С.

РУЛЕТИКИ

Упаковка любого слоеного теста, 250 г сыра, 200 г колбасы, 2 луковицы, 10 шампиньонов, кетчуп. Тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см и смажьте кетчупом. Сверху выложите мелко нарезанную колбасу. Следующий слой — грибы, обжаренные с половиной лука, далее — мелко порезанный сырой лук и натертый на крупной терке сыр. Сверните в рулет, нарежьте поперек. Ломтики выложите на пергамент для выпекания срезом вниз и оставьте расстаиваться полчаса. Выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета. За несколько минут до окончания приготовления посыпьте рулетики зеленью или тертым сыром.

Блюда с репой

Репа в сметане. 1 кг репы, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 чайн. ложки муки, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сметаны, соль, петрушка.

Репу нарежьте кубиками, уложите в посуду, добавьте 1/2 стакана воды, 1 ст. ложку масла, немного соли, поставьте на огонь. Доведите до кипения и варите при слабом кипении 15 минут. Приготовьте молочный соус: муку обжарьте на масле до золотистого цвета и, постоянно помешивая, влейте молоко. Доведите до кипения, добавьте сметану, размешайте и залейте репу. Варите на слабом огне еще 15 минут.

Салат из репы и моркови. 4 репы, 4 моркови, зеленый лук, 1 яблоко, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, перец, соль по вкусу.

Репу и морковь нашинкуйте или натрите на терке, добавьте нарезанный зеленый лук, заправьте солью, перцем, полейте растительным маслом и уксусом. Выложите в салатницу и украсьте ломтиками яблок.

Котлеты. 500 г репы, 200 г пшеничного хлеба или 150-200 г сухарей, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 2 луковицы, 1-2 ст. ложки муки или панировочных сухарей, соль по вкусу.

Репу очистите, сварите до мягкости, растолките деревянной толкушкой или протрите через сито. Добавьте накрошенный пшеничный хлеб или молотые сухари, дайте им размокнуть. Введите горячее молоко, размешайте, слегка остудите, добавьте яйца, муку, растительное масло, обжаренный в масле нарезанный репчатый лук, соль. Сформуйте котлеты, обваляйте в муке или панировочных сухарях и обжарьте на растительном масле. Можно не жарить котлеты, а потушить в сметане или запечь в духовке. Подавайте со сметаной или посыпав сверху жареным репчатым луком или толченым чесноком.

Репа под соусом. 8 репок, 4 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 стакан сливок, соль по вкусу.

Репу очистите от кожицы, нарежьте, отварите и откиньте на дуршлаг. Приготовьте соус: отделите желтки от белков, желтки разотрите с сахаром, добавьте сливки, посолите. В большую кастрюлю влейте немного воды, доведите до кипения и поместите в нее маленькую кастрюлю со смесью яиц и сливок. Непрерывно помешивая, доведите смесь до загустения. Добавьте взбитые белки. Отваренную репу залейте соусом.

Для тех, кто любит посытнее

Из мяса

СВИНИНА «ЗИМНИЙ ПРИВЕТ»

600 г грудинки на кости или филе свинины, 2 кислых яблока, 150 г чернослива без косточек, соль, перец, приправа по вкусу.

Чернослив замочите в горячей воде на 10-15 минут. Из яблок удалите сердцевину и нарежьте кубиками. В мясе вдоль кости сделайте разрезы-кармашки (если используете филе, немного отбейте его и разрежьте вдоль). Мясо натрите солью, перцем, приправой. Начините кармашки яблоками и черносливом (или выложите их на отбитое филе и заверните рулетом). Края кармана (рулета) закрепите кулинарной ниткой и запекайте в течение часа в духовке при 200°С. Готовое блюдо нарежьте ломтиками.

ОТБИВНЫЕ «ПОД ШУБКОЙ»

0,5 кг свинины, 2 киви, 150 г сыра, 150 г майонеза, черный перец и соль по вкусу.

Мясо нарежьте порционными кусками толщиной 1,5-2 см, отбейте, посолите, поперчите, выложите в форму для запекания. Сверху на каждую отбивную положите кружочки киви, полейте майонезом, посыпьте натертым на крупной терке сыром и запекайте в духовке 30 минут при 180°С.

ТЕЛЯТИНА ПО-СУЗДАЛЬСКИ

200 г телятины, 1 небольшой баклажан или половинка большого, 1 луковица, петрушка (можно сушеная). Для соуса: 1/2 стакана протертых помидоров, 1 чайн. ложка смеси базилика и тертого козьего сыра.

Телятину порежьте кубиками и обжарьте без масла до полуготовности. Лук обжарьте до золотистой корочки. Баклажаны очистите от шкурки и порежьте кубиками. Соус: смешайте протертые помидоры с базиликом и тертым козьим сыром. Положите в горшочек или казан слоями телятину, баклажаны и лук. Каждый слой посыпьте солью, перцем, петрушкой и залейте соусом. Закройте крышкой и поставьте в разогретую до 200°С духовку на 30 минут.

БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ГРАНАТОМ

1 кг баранины (желательно ребрышки), 2 баклажана, 3 помидора, 1 луковица, 1 гранат, 2 болгарских перца, 2 моркови, растительное масло, свежая мята, соль и черный молотый перец по вкусу.

Мясо порежьте порционными кусками, посолите, поперчите и оставьте мариноваться на ночь. Гранат разберите на зерна, лук разрежьте на 8 частей, морковь — крупными брусками, баклажаны — кружочками, перец — крупными полосками, помидоры — на 4 части. В казан налейте растительное масло, обжарьте мясо на небольшом огне до золотистого цвета. К мясу добавьте все овощи, накройте крышкой и поставьте в духовку на 60 минут при 200°С. Воды подливать не надо, овощи дадут свой натуральный сок. Достаньте казан из духовки, добавьте зерна граната и листья мяты и опять все отправьте в духовку на 10 минут. Готовое мясо выложите на большое блюдо, сверху посыпьте свежим гранатом и подайте к столу.

Пальчики оближешь!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Обедаем дома

Суп в горшочке с говядиной и овощами

500 г говядины, 300 г картофеля, 200 г баклажанов, 200 г помидоров, 200 г болгарского перца, 6 зубчиков чеснока, 150 г моркови, 100 г лука, соль, перец.

Лук, помидоры, баклажаны, перец, картофель нарежьте кубиками, мясо — небольшими кусочками, морковь натрите на средней терке. Смешайте мясо и овощи, посолите, поперчите и выложите в горшочки, заполняя их на 2/3. В каждый горшочек добавьте по 1 зубчику выдавленного через чеснокодавку чеснока. Налейте воду так, чтобы она покрывала овощи с мясом и накройте крышечками. Поставьте в духовку и запекайте при температуре 180°С в течение часа. При подаче посыпьте зеленью.

Голубцы с рисом и айвой

500 г капустных листьев, 200 г риса, 2 луковицы, 2 моркови, 2 айвы, 800 г кефира, сахарная пудра, растительное масло, изюм, зелень укропа, соль, перец по вкусу.

Рис отварите в подсоленной воде до полуготовности и откиньте на дуршлаг. Свежую айву, очищенную от кожицы и семян, нарежьте мелкими кубиками, сварите в воде и откиньте на дуршлаг (отвар сохраните). Морковь натрите на крупной терке, репчатый лук нарежьте и спассеруйте на растительном масле. Изюм промойте в воде. Капустные листья пробланшируйте в подсоленной воде до мягкости, срежьте уплотнения. Смешайте рис, айву, морковь с луком, изюм и мелко нарезанный укроп, разложите смесь на капустные листья и заверните трубочками. Голубцы плотно уложите в смазанный маслом сотейник в 2-3 ряда, поливая каждый ряд маслом. Залейте голубцы отваром из-под айвы, закройте посуду крышкой и тушите на медленном огне 30 минут. Готовые голубцы подавайте, полив кефиром, смешанным с сахарной пудрой.

Пончики «Тыковка»

500 г тыквы, 2 ст. ложки сахара, 3 стакана муки, 2 ст. ложки сахара, 15 г свежих дрожжей, 1 ст. ложка растительного масла, сахарная пудра.

Тыкву отварите в небольшом количестве воды с 2 ст. ложками сахара. Разомните, остудите до теплого состояния. Растворите в тыквенном пюре дрожжи, добавьте сахар, масло, муку, чуть ванилина. Замесите эластичное тесто и оставьте подниматься на 1,5 часа. Слепите пончики, дайте им подняться в течение примерно 10 минут. Жарьте в раскаленном масле, дайте немного остыть и посыпьте сахарной пудрой.

Посытнее

Макароны

Спагетти «Ужин холостяка»

50 г вареной или копченой колбасы, 1 луковица, 1 болгарский перец, 2-3 помидора, 400 г спагетти, соль, перец, базилик, майонез, 100 г тертого сыра, оливковое и подсолнечное масло.

Отварите спагетти в подсоленной воде с добавлением 2 ст. ложек оливкового масла. Колбасу, лук и болгарский перец порежьте квадратиками. Помидоры натрите на терке. На растительном масле обжарьте лук, потом добавьте колбасу, перец, немного потушите и залейте помидорами. Посолите, поперчите и держите на маленьком огне 10 минут, часто помешивая. Насыпьте в тарелку готовые спагетти, сверху выложите смесь из сковородки, полейте майонезом, посыпьте тертым сыром.

Оладьи из вермишели с творогом и яблоками

300-400 г отварной вермишели, 150-200 г творога, 1-2 яблока, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, сливочное масло для жарки, соль на кончике ножа, сметана.

Творог смешайте с яйцами, сахаром и солью. Добавьте нарезанные кубиками яблоки, вермишель и перемешайте. Выкладывайте массу на сковороду с разогретым сливочным маслом и жарьте как оладьи. Подавайте со сметаной.

Бантики в грибном соусе

250 г бантиков, 300 г грибов, 1-2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 150 г 20%-ных сливок, 50-100 г твердого сыра, зелень петрушки, оливковое масло, соль.

Приготовьте соус. На разогретом масле обжарьте до золотистого цвета чеснок, затем удалите его. В масло опустите нарезанные грибы и лук и тушите на слабом огне 10 минут. Добавьте порезанные кубиками помидоры, тушите 5 минут. Залейте все сливками, посыпьте немного сыра. Перемешайте и подержите на огне 15 минут. Бантики отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. Выложите их в сковороду с соусом, перемешайте, подержите на слабом огне 2-3 минуты.

В доме малыш

Гречка, тушенная с куриной печенью

250 мл воды, 1 ст. ложка гречки, 50 г куриной печени без пленок, 1 чайн. ложка натертой на крупной терке моркови, 1 чайн. ложка нашинкованного лука, 1 чайн. ложка сливочного масла.

Сливочное масло разогрейте в небольшой сковороде, добавьте мелко нарезанную печень и гречку. Влейте воду, доведите до кипения, уменьшите огонь до самого слабого, накройте крышкой и тушите 10 минут. К гречке и печени добавьте морковь и лук и держите на огне до готовности, периодически помешивая.

Крупеник

1,5 стакана молока, 1/2 стакана гречки, 100 г творога, 3 ст. ложки с горкой сметаны + для украшения готового блюда, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла + для смазывания формы, панировочные сухари.

В кипящее молоко всыпьте крупу, убавьте огонь до слабого и варите, периодически помешивая, 25 минут. Получится вязкая каша. К каше добавьте протертый через сито творог, 2 ст. ложки сметаны, яйцо, сахар и хорошо перемешайте. Массу выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровняйте. 1 ст. ложку масла смешайте с оставшейся ложкой сметаны и смажьте массу. Выпекайте 30 минут при 200°С. Остудите, нарежьте и полейте сметаной.

Аппетитно! *Рекомендуем*

Картошка с фантазией

Картофельные палочки с сыром. 3 кг картофеля, 100 г сыра, растительное масло, соль по вкусу.

Картофель залейте холодной водой, доведите до кипения на слабом огне и варите еще 10 минут, не допуская бурного кипения. Сваренный картофель разомните, заправьте тертым сыром и сформируйте палочки диаметром 3-4 мм. Подсушите и обжарьте во фритюре. Выложите на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир, переложите на блюдо и посыпьте крупной солью.

Запеканка со шпинатом. 600 г картофеля, 300 г шпината, 120 г твердого сыра, 500 мл соевого соуса, 2 луковицы, 2 зубка чеснока, 1 лимон, 1 пучок петрушки, 3 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки оливкового масла, соль и перец.

Картошку почистите, тонко нарежьте и варите в кипящей подсоленной воде до полуготовности. Откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь и обсушите картофель. Форму смажьте жиром, разложите картофель. Лук и чеснок мелко порубите и обжарьте на сковороде с маслом. Добавьте шпинат, посолите, поперчите. Шпинат уложите сверху на картофель. Соевый соус, цедру лимона, соль, перец смешайте и вскипятите. Добавьте крахмал для образования густого соуса. Петрушку порубите и добавьте в соус, полейте им шпинат. Сверху посыпьте тертым сыром. Поставьте в духовку при 200°С на 30 минут.

Зразы. 4-5 картофелин, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 сырых яйца и 2 вареных, 1 луковица, 100 г сметанного соуса, 3 ст. ложки молотых сухарей, зелень петрушки по вкусу.

Отваренный, просушенный и протертый картофель заправьте сырыми яйцами, сливочным маслом и сформуйте круглые лепешки. Приготовьте фарш: порежьте лук, слегка спассеруйте его на сливочном масле, смешайте с мелко нашинкованными вареными яйцами и рубленой зеленью петрушки. На середину каждой лепешки положите фарш, заверните края и придайте форму продолговатого прямоугольника, запанируйте в сухарях или муке и обжарьте на сливочном масле с обеих сторон. Отдельно подайте сметанный соус.

Рулет с овощами. 700 г картофеля, 350 г моркови, 100 г молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 чайн. ложки сахара, 2 ст. ложки муки, сметана и соль по вкусу.

Картофель сварите, растолките в горячем виде, перемешайте с молоком, ложкой сливочного масла, мукой, солью и яйцом. Очищенную морковь нашинкуйте и потушите с остальным сливочным маслом, сахаром и солью, добавляя время от времени воду, пока морковь не станет мягкой. Полотняную салфетку намочите, отожмите, выложите на нее слой пюре, а на него — морковь. Сверните рулет с помощью салфетки. И, не забыв снять ее, положите блюдо на промасленный противень. Смажьте сверху взбитым яйцом и запекайте в духовке до подрумянивания. Готовый рулет полейте сметаной.

Пампушки из творога с картофелем. 400 г картофеля, 400 г творога, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, соль, растительное масло, сметана.

Картофель отварите и протрите через сито вместе с творогом. Добавьте яйцо, 2 ст. ложки муки, посолите и перемешайте. Слепите шарики величиной 2-3 см, обваляйте их в муке и жарьте в сильно разогретом растительном масле. Подавайте на стол, полив сметаной.

Запеканка с капустой. 6 картофелин, 200 г мясного фарша, 100 г капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, растительное масло, соль, перец.

Картофель отварите и приготовьте обычное пюре. Фарш обжарьте до готовности. Лук и морковь нашинкуйте и спассеруйте на растительном масле. Первый слой запеканки — картофельное пюре, перемешанное с яйцом. Затем — мелко нашинкованная капуста, обжаренные морковь и лук, мясной фарш и снова пюре. Верх смажьте сметаной и запекайте в разогретой до 180°С духовке 15-20 минут. Подавайте со сметаной.

Пригодится

■ МЕДОВЫЕ ПИРОГИ И ПРЯНИКИ ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕМНОГО ЖЕСТКОВАТЫ. ИХ МОЖНО РАЗМЯГЧИТЬ, ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ В ГЛИНЯНУЮ ПОСУДУ И ПЕРЕЛОЖИТЬ ЯБЛОКАМИ.

■ ОЧИЩЕННЫЕ ДЛЯ НАЧИНКИ ЯБЛОКИ И ГРУШИ СОХРАНЯТ СВОЙ ЦВЕТ, ЕСЛИ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ НА 1-2 МИНУТЫ ЗАВЕРНУТЬ ИХ В ПРОПИТАННУЮ УКСУСОМ САЛФЕТКУ.

Картофельный пирог с морским окунем

700 г филе морского окуня, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сливочного масла, соль, перец по вкусу. **Для теста:** 2 картофелины, 2 яйца, 1 стакан муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 3 ст. ложки майонеза. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Филе окуня посолите, поперчите и обжаривайте в течение 3-4 минут с каждой стороны на среднем огне. Для приготовления теста сварите картофель до готовности и взбейте его в блендере вместе с яйцами, мукой, майонезом и разрыхлителем. Выложите половину теста в форму, смазанную маслом, сверху положите обжаренный лук и филе и накройте оставшейся половиной теста. Выпекайте пирог в духовке 10 минут до появления румяной корочки при 200°С.

Ж.С. Бекетова, Волгоград

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Есть другое мнение?

Спасибо Богу за то, что ты есть, что у тебя такая добрая душа, за всё спасибо!

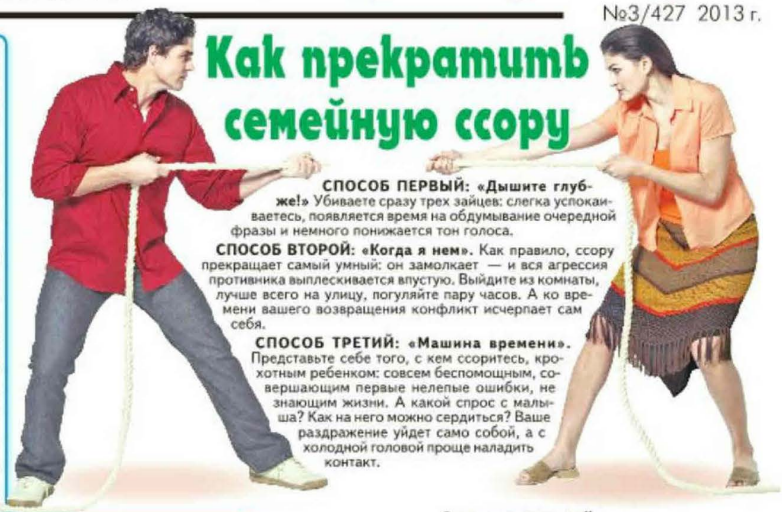
Замуж вышла по любви. После свадьбы мы стали жить у родителей мужа. С первых же дней стала называть свекровь мамой. Некоторым это дается тяжело, а мне очень легко — как будто она всегда была для меня мамой. Я видела, как муж любит ее и как боготворит она его — мой супруг был единственным ребенком. Когда у нас родился сын, мама с первого же дня стала иногда забирать его к себе на ночь в спальню. «Вы молодые, спите, отдыхайте», — говорила она и приносила ребенка, только чтобы я покормила его грудью. Когда нашему сыну исполнилось 7 месяцев, мама вышла на пенсию и стала сидеть с ребенком, а я вышла на работу. Придем с мужем домой — обед приготовлен, белье постирано и поглажено и за сыном присмотрено.

Но Бог не дал нам долго наслаждаться этим счастьем. Когда сыну исполнилось пять лет, муж трагически погиб. Для матери — единственный сын, для меня — любимый муж, а для сына — любимый папа ушел из жизни, оставив нас одних. Не дай Бог никому пережить такое горе! Я забросила сына, каждый день бегала на кладбище, скучала, не хотела мириться с тем, что муж больше не вернется никогда. И пока сама была убита горем, не думала, что маме, потерявшей сына, вдвойне тяжело. Ведь она утешала меня, смотрела за внуком и все время поддерживала: «Не плачь, слезами его не вернешь, а тебе еще сына надо на ноги поставить, береги себя!» Чтобы нам с сыном было легче, мама пошла работать. Какая она все-таки сильная женщина!

...Так мы прожили 25 лет и никогда не ругались. В этом году маме исполняется 79 лет, она все такая же добрая и всегда готова помочь нам с сыном. Мама! Спасибо тебе за все, спасибо Богу за то, что ты есть, что у тебя такая добрая душа, за все спасибо! Поэтому, дорогие женщины, собираясь замуж, помните: любя своего мужа, любите и его маму!

Мадина, Татарстан

Как прекратить семейную ссору



СПОСОБ ПЕРВЫЙ: «Дышите глубже!» Убиваете сразу трех зайцев: слегка успокаиваетесь, появляется время на обдумывание очередной фразы и немного понижается тон голоса.

СПОСОБ ВТОРОЙ: «Когда я нем». Как правило, ссору прекращает самый умный: он замолкает — и вся агрессия противника выплескивается впустую. Выйдите из комнаты, лучше всего на улицу, погуляйте пару часов. А ко времени вашего возвращения конфликт исчерпает сам себя.

СПОСОБ ТРЕТИЙ: «Машина времени». Представьте себе того, с кем ссоритесь, крохотным ребенком: совсем беспомощным, совершающим первые нелепые ошибки, не знающим жизни. А какой спрос с малыша? Как на него можно сердиться? Ваше раздражение уйдет само собой, а с холодной головой проще наладить контакт.

Плачу по ночам, не могу смотреть мужу в глаза!

С мужем мы живем 10 лет. Поженились по любви, у нас двое детей — дочь и сын. Первую половину совместной жизни муж пил, а после рождения детей весь ушел в работу, стал зарабатывать, но совсем забыл про нас. Придет, поест, посмотрит телевизор — и спать. Последние два года муж уходил от всех разговоров, на детей огрызался, сексом мы стали заниматься 1-2 раза в месяц. Я никогда не запускала себя, растила детей, работала, занималась домом и всегда хорошо выглядела. Не знаю, в чем была моя вина. У меня стали сдавать нервы, мне хотелось внимания. Но я не могла изменить мужу, он был для меня единственным любимым мужчиной.

Дойдя до точки, стала пить, много курить. Однажды познакомилась с мужчиной, он мне очень понравился, но, когда мы остались наедине, все равно не смогла изменить мужу. Потом очень жалела об этом и ругала себя за страх и нерешительность. Через месяц опять встретила своего нового знакомого и, не думая о последствиях, провела с ним ночь. Это было прекрасно! Но потом он уехал, и мы больше не виделись.

Правы те, кто говорит, что стоит только начать. За год у меня было много мужчин, и всех я бросала после первой встречи. Самое главное — изменился мой муж. Он стал внимательным, ласковым, заботливым, каждый день дарит цветы. Мне очень стыдно перед ним. Не хочу изменять ему, но уже не могу остановиться. Плачу по ночам, не могу смотреть мужу в глаза. Измучилась, хочу уйти от мужа, но он не понимает почему и не отпускает меня. Я недостойна его! Может, мне стоит рассказать мужу обо всем? Как мне выйти из этой ситуации? Пожалуйста, подскажите, как жить?

Ольга, Хабаровский край

Для умных жён

Говорите комплименты

МУЖЧИНЫ НУЖДАЮТСЯ В КОМПЛИМЕНТАХ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ.

«У тебя получится!» Говорите своему мужчине такие слова, когда речь заходит о его умениях и талантах на кухне, в спортзале, в гараже или даже в спальне. Сильному полу обязательно нужно слышать, что в него верят, — это хорошая мотивация.

«Ты делаешь меня счастливой (заставляешь смеяться, чувствовать себя в безопасности)». Достаточно чувственные слова, и когда мужчина их слышит, это для него едва ли не лучший комплимент. Это означает, что то, что он делает, действительно важно для его женщины, она это видит и ценит.

Комплимент внешности. Мужчине стоит сказать, например, что у него красивые глаза, сильные руки, мужественные плечи и так далее — все, что касается его внешнего вида, для него очень важно, поскольку повышает самооценку.

«Мне нравится проводить с тобой время». Эти слова показывают мужчине, что его статус, деньги и прочие внешние факторы менее важны, чем его внутренний мир, который женщина ценит.

«Мне нравится, как ты выглядишь в этой рубашке». Не все мужчины уделяют достаточное внимание своему стилю, однако всем хочется выглядеть неотразимыми. Поэтому, если он надевает нечто действительно красивое, то, что ему идет, следует отметить это, похвалив его умение одеваться.

«Ты прекрасно выполняешь свою работу». Подобными комплиментами женщина дает мужчине понять, что она видит и отмечает его усилия, которые он прилагает для карьерного роста, для зарабатывания денег, для самореализации.

«У тебя замечательная семья (друзья)». Мужчине важно знать, что его вторая половинка уважает его семью и хорошо принимает друзей, которые являются огромной частью его жизни.

«Что я буду делать без тебя?» Мужчинам нравится чувствовать себя необходимыми. Это касается разных аспектов — начиная от открывания банки и заканчивая финансовой помощью. Давайте мужчине понять, что он вам действительно дорог, — и он это оценит.

ЛАПША

из писем читателей

Когда еще есть, как не зимой? Я вот всю прошлую зиму голодала. И что? Пришло лето, все стройные, а я опять отожралась. Так что начну худеть весной, чтобы не успеть по новой набрать.

Екатерина А., Тульская обл.

Я в мужском коллективе работаю. Однажды коллеги прочитали мне анекдот про блондинку: «Когда блондинка становится на весы, она втягивает живот». С интересом на меня покосились, реакции не дождались. Пусть знают, что не все блондинки одинаковы. Но меня с тех пор как заклинило. Как на весы становлюсь, так живот втягиваю.

Елена В., Самара

Мужчины, вы люди или нет? Видите, что жена стала в клушу превращаться, только детьми занята, — встряхните ее. Мы-то мужей-алкашей не сразу бросаем, все пытаемся спасти, а вы жену сразу на фиг. Или забетонируйте себе презерватив на одном месте, раз дети мешают счастью.

Татьяна, Мурманск

Исповедь сильной женщины — *Очень хорошее письмо*

Ещё не всё потеряно!

В течение двух лет муж появлялся с обещаниями вернуться, и во мне еще теплилась надежда. Сколько было пролито слез! А потом я узнала, что все это время у него была другая женщина.

Мне 26 лет. Я — брошенная жена и одинокая мама. Но теперь не жалею об этом. Я счастлива, что избавилась от недостойного мужчины. Ведь настоящий мужчина не бросает семью и детей, а ненастоящие нам не нужны. Ведь правда?

Мой муж был эгоистичным, капризным нытиком, постоянно требующим внимания к своей персоне. Думаю, мама его в детстве перелюбила — вот и привык, что все перед ним на задних лапках должны ходить. Я прожила с ним полгода, и за это время он успел морально убить меня, вытащить наружу все мои комплексы. Как легко мужчины умеют это делать! А когда дочке исполнилось две недели, муж решил уйти. Я сцеживала молоко и, сжав губы, чтобы не расплакаться, смотрела, как он собирает вещи. А когда за ним закрылась дверь, завыла от боли. Тогда меня в первый и последний раз посетила страшная мысль: «Зачем мне нужна дочь, если нет мужа?» До сих пор стыдно перед малышкой за те дурные мысли.

Хочу дать совет брошенным молодым мамам: прочь слезы и отчаяние! Не бойтесь идти навстречу новому счастью!

В течение двух лет муж появлялся с обещаниями вернуться, и во мне еще теплилась надежда. Сколько было пролито слез! А потом я узнала, что все это время у него была другая женщина, у которой была дочка, и муж ее любил больше своей, родной. Даже жить переехал от родителей к той женщине. До сих пор не могу понять, почему так легко мужчинам удается бросать своих детей и воспитывать чужих. Ведь нашу дочку муж не баловал вниманием, не давал денег на ее воспитание. Я тогда была в декретном отпуске и получала детское пособие. Спасибо моим родителям, которые помогали мне в тот трудный момент. А муж не волновал вопрос о благополучии дочки. Покупая игрушки и конфеты чужой девочке, он и не вспоминал о своей. И как можно быть настолько бессердечным?

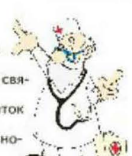
Но я все равно хотела вернуть мужа — любила его, да и дочка тосковала по отцовской ласке. И тогда я решила увидеть ту, на которую он меня променял. Зайдя в ней не было ничего особенного: плоскогрудая алкоголичка с повадками истерички, стервы. Как потом выяснилось, именно стервозности мужу во мне и не хватало. Я, оказывается, слишком добрая. Поглядела на все это со стороны и подумала: «За что же я себя так не люблю? Зачем дочери такой отец? Он же ничего хорошего для нее не сделал! А дочка вырастет, и я ей объясню все».

И я решила вычеркнуть мужа из своей жизни. Остался один-единственный враг — моя любовь. Я решила победить этого серьезного врага. Занялась своей внешностью, стараясь чаще улыбаться, начала встречаться со старыми подругами. Смазливых и длинноногих вокруг море, пустоголовых — еще больше, значит, надо удивлять мужчин не нытьем и жалобами на неудачно сложившуюся жизнь, а интеллектом и тайной, непредсказуемостью и уверенностью в себе.

...Сейчас рядом со мной мужчина из мужчин. Целеустремленный, сильный духом, помогает моим родителям, пытается сдружиться с моей дочкой. Я счастлива и собираюсь прожить с ним всю оставшуюся жизнь. Приятно быть любимой, слабой, засыпать и просыпаться от поцелуев любимого. И это счастье я заработала своим умом. А когда мой бывший появляется на пороге пьяный, небритый, грязный, неухоженный, лепечущий что-то о своей любви, я смеюсь. Он не нужен мне! И не потому, что поистрепался, выглядит на два с минусом, а лишь потому, что он не настоящий мужчина. Хочу дать совет брошенным молодым мамам: прочь слезы и отчаяние — еще не все потеряно! Не бойтесь идти навстречу новому счастью!

Ольга, Челябинск

Стресс в цифрах



* Кратковременный стресс повышает иммунитет и улучшает гормональный фон.
* На 30% ярче и сильнее бывают воспоминания, связанные с пережитым стрессом.
* В 1,8 раза быстрее происходит обновление клеток организма под влиянием стресса.
* Выброс адреналина во время стресса бодрит и вносит в жизнь ощущение риска.

Домашний шампунь без вредных добавок

ПОМАССИРУЙТЕ ЛИЦО И ШЕЮ ЛОМТИКОМ СВЕЖЕГО ЯБЛОКА. КОЖА СРАЗУ ЖЕ ПОДТЯНЕТСЯ, СТАНЕТ БОЛЕЕ РОЗОВОЙ И ПОМОЛОДЕВШЕЙ.

Для нормальных волос. Растворите 2 ст. ложки измельченного детского мыла и 1 чайн. ложку буры в 1 стакане горячей воды или отваре ромашки, настаивайте 2 часа. Затем промойте этим раствором голову и хорошо смойте теплой водой.

Для жирных волос. Растворите натертый кусок детского мыла в 1/2 стакана кипящей воды, процедите, добавьте 25 г спирта, остудите. Взбейте 1 яйцо, хорошо вотрите его в кожу головы. Оберните голову намоченным в теплой воде полотенцем, подержите 6-10 минут, затем вымойте волосы приготовленным мыльным раствором, ополосните подкисленной водой — 1 ст. ложка яблочного уксуса на 2 л воды.

Для сухих волос. Растворите 25 г натертого детского мыла в 100 г кипящей воды, процедите через марлю, остудите. Полученное желе разведите в теплой воде, взбейте до образования пены и добавьте 1 желток. Перед мытьем головы обязательно вотрите в корни волос касторовое или оливковое масло. Хорошо промойте волосы теплой водой.

Для всех типов волос. Разведите 1 ст. ложку измельченного детского мыла в 1 стакане горячей воды, добавьте 1 чайн. ложку буры. Вместо воды можно использовать любой крепкий отвар или настой лекарственных трав, который подходит для вашего типа волос. Ополосните волосы теплой водой.

Шампунь из мыльного корня. Залейте 30 г измельченного корня мыльной травы 350 г воды, доведите до кипения, кипятите на медленном огне 10 минут. Остудите, процедите и налейте в бутылку с плотно закрывающейся крышкой. К содержимому бутылки добавьте 1 чайн. ложку масла жожоба и 15-60 капель эфирного масла по вашему выбору, хорошо встряхните. Шампунь готов к употреблению и может храниться в холодильнике в течение недели. После мытья головы этим шампунем волосы нужно хорошо промыть с уксусом или травяным экстрактом.

Для чувствительной кожи головы. Возьмите 1,5 ст. ложки настоя цветков ромашки, добавьте 60 г жидкого глицеринового мыла, 1 чайн. ложку касторового масла, по 3 капли эфирных масел кедра, розмарина, шалфея и чайного дерева, хорошо перемешайте и встряхните. Шампунь подходит для ежедневного применения, хранится в холодильнике в течение недели.

Позаботьтесь о здоровье своих волос, и организм отблагодарит вас улучшением своего самочувствия.

Наталья Попкова, мастер-мыловар

Пригодится

Для мытья густых вьющихся волос идеально подходит питьевая сода: 1 ст. ложка соды на 1 стакан воды сделает чудо с вашей шевелюрой. Намочите волосы, возьмите немного содового раствора и массируйте кожу головы. А чтобы удалить налет, который остается от кондиционеров, спреев и мусов для волос, добавьте в шампунь горсть пищевой соды. В качестве кондиционера также подойдет яблочный уксус: он распутает волосы, отрегулирует щелочной баланс.

Полезные советы

Волосы после 40

С возрастом сальные железы выделяют меньше секрета, что приводит к сухости и выпадению волос, а из-за уменьшения производства меланина они начинают терять цвет. Вот несколько рецептов, которые продлевают молодость волос.

* Сухие волосы достаточно мыть раз в неделю. Используйте для мытья не шампунь, а его взбитую пену. Голову сушите полотенцем, но ни в коем случае не феном. После мытья используйте кондиционер для волос.

* Попробуйте желтково-масляную маску. Желток 1 яйца тщательно перемешайте с 2 ст. ложками растительного масла, нанесите смесь на волосы, повяжите голову полотенцем.

* Из минеральных веществ и витаминов волосам наиболее необходимы кремний и цинк. Запасы кремния можно найти в пшене, клубнике. Восполнить недостаток кремния можно, выпивая настоянную воду. Небольшой камень (30-40 г) положите в трехлитровую банку и залейте охлажденной кипяченой водой. Настаивайте неделю и пейте.

Чай на лицо

*** При жирной, пористой коже лица,** а также если она склонна к раздражению и появлению гнойничков, полезно умываться по утрам охлажденным настоем чая. Также полезно добавлять крепкий настой зеленого чая в лосьоны (из расчета 1/4 часть чая и 3/4 части лосьона).

*** Лосьон для жирной кожи.** В 1/2 стакана крепко заваренного горячего зеленого чая положите 3 ломтика лимона (его надо сначала вымыть под горячей водой), прикройте стакан блюдцем, настаивайте 30-40 минут. Затем отожмите лимон вместе с цедрой, процедите, добавьте 2 ст. ложки водки. Этим лосьоном можно протирать жирную и пористую кожу лица утром и вечером.

*** Если кожа лица красноватая** или на ней проступают мелкие кровеносные сосуды, хорошо помогают косметические маски из массы охлажденной заварки чая. Нанесите отжатую заварку на предварительно очищенную лосьоном кожу лица и покройте сверху смоченной в холодном настое чая марлей (в ней нужно заранее вырезать отверстия для носа и глаз). Держать такую маску надо 15-20 минут.

*** Чайный лед.** Полезно 1-2 раза в день после умывания протирать кожу лица кубиком льда, приготовленным из крепкого настоя зеленого чая. Достаточно залить в форму для льда стакан процеженного охлажденного чая и поставить на ночь в морозильник. Такой лед очищает, питает и дезинфицирует кожу, а также укрепляет сосуды, стимулируя кровообращение и препятствуя образованию морщин. Для усиления действия можно добавить на 1 стакан чая 1 чайн. ложку соли, 1 ст. ложку натурального яблочного уксуса или лимонного сока.

*** Тонизирующие ванны.** 4 десертные ложки черного чая заварите 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 10 минут и влейте в ванну процеженный раствор. После принятия чайной ванны кожа посвежеет и приобретет слегка золотистый оттенок, как при легком загаре.

Сам себе косметолог

ОБЛЕПИХОВЫЙ ЛЁД ОТ ЖИРНОГО БЛЕСКА

Стакан измельченных листьев облепихи залейте стаканом водки, настаивайте в темном месте 10-12 дней, затем процедите. Разведите настойку холодной кипяченой водой в пропорции 1:1, разлейте в формочки для льда и поставьте в морозилку. Протирайте облепиховым льдом лицо два-три раза в день.

ЖЕЛТКОВО-РОМАШКОВАЯ МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Сухая кожа особенно страдает зимой. Ей может помочь желтково-ромашковая маска. Желток яйца разотрите с 1 чайн. ложкой растительного масла, постепенно введите в получившуюся массу 2 чайн. ложки крепкого настоя ромашки (1 ст. ложку цветков на 100 мл кипятка). Маску нанесите на кожу и через 10-15 минут смойте слабым раствором чая комнатной температуры. Смажьте кожу питательным кремом.

МЁД И ТВОРОГ НА ЛИЦО

При чувствительной коже возьмите по 1 чайн. ложке творога и жидкого меда, 2 чайн. ложки сока крыжовника, смешайте и густо намажьте лицо. Через 10-15 минут смойте прохладной водой.

ПРИ ОТЁКАХ ВЕК И МЕШКАХ ПОД ГЛАЗАМИ

Листья петрушки мелко нарежьте и приложите к векам, прикрыв влажным тампоном или марлей. Снимите через 15 минут. Или смешайте 2 чайн. ложки сметаны с 1 чайн. ложкой растертой зелени петрушки, наложите смесь на глаза на 20-30 минут, смойте холодной водой. Или смешайте 1 ст. ложку свеженатертого сырого картофеля, 1 чайн. ложку пшеничной муки и 2 чайн. ложки молока. Смесь толстым слоем нанесите на полотняную салфетку и приложите к глазам на 10-15 минут.

СМЕТАННЫЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ШЕИ И ДЕКОЛЬТЕ

Ежедневная очистка кожи декольте и шеи таким лосьоном предупредит преждевременное старение, появление морщин и дряблости, а в зимнее время спасет от холода. Для приготовления целебного лосьона в 1/2 стакана сметаны добавьте 1 ст. ложку водки и сок половины лимона или одного апельсина. Хорошо перемешайте и протирайте кожу шеи и груди перед нанесением жирного крема. Храните лосьон в стеклянной посуде в холодильнике.

ORGAZEX® – ТВОЙ ВЫБОР – КАЧЕСТВЕННЫЙ СЕКС

(ОргаЗекс®)

Мужчина никогда не устанет восхищаться красотой женщины и с наступлением зрелого возраста в полной мере осознает важность интимной жизни в отношениях. К сожалению, проблемы с потенцией встречаются у половины мужчин старше сорока лет. Для многих это – жестокий приговор, отнимающий важную составляющую счастливой жизни. Но в современном мире нарушение эрекции – это решаемая проблема. На рынке препаратов для мужчин уже более пяти лет присутствует **«Оргазекс»**, в состав которого входят только растительные травы. **«Оргазекс»** содержит экстракты таких трав, как плоды дерезы китайской, клубни дикого батата, корень солодки голой, которые активно используются для усиления эректильной функции у мужчин. Очень важно, что возбуждение наступает только в ответ на стимуляцию, что подтверждает слоган производителя: **«Оргазекс – умный путь к безумному сексу».**

Спрашивайте ORGAZEX в аптеках своего города. Продается в аптеках без рецепта.

Москва: (495) 730-2-730, 585-55-15, 99-44-888. Санкт-Петербург: (812) 703-45-30, 290-45-30. Краснодар: (861) 253-81-02, 267-61-87, 255-47-73. Ярославль: (4852) 58-96-61, 30-97-97, 30 30 10. Воронеж: (473) 222 88 51, 234 96 47. Челябинск: (351) 232 06 65, 256 07 64. Белгород: (4722) 27 15 33, 51 96 38, 32 76 73. Орел: (4862) 42 30 94, 73 21 31. Липецк: (4712) 34-88-35. Вологда: (8172) 78-12-19. Кострома: (4942) 53-48-92, 45-24-08. Владимир: (4922) 230-46-67. Тверь: (4822) 74-18-08, 43-40-69. Иваново: (4932) 42-24-57, 53-67-25.

Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный) **WWW.LIDERON.RU**

Действует при почтовом заказе по этому купону

Отметьте нужное количество упаковок в графе «Я ЗАКАЗЫВАЮ»

Вырезанный купон отправьте по адресу: 123317, Москва, а/я №8, для Махцева К. Х.

Заказ вы получите наложенным платежом

НА КОНВЕРТЕ УКАЖИТЕ РАЗБОРЧИВО ВАШ ИНДЕКС, ТОЧНЫЙ ОБРАТНЫЙ АДРЕС, Ф.И.О. ПОЛУЧАТЕЛЯ

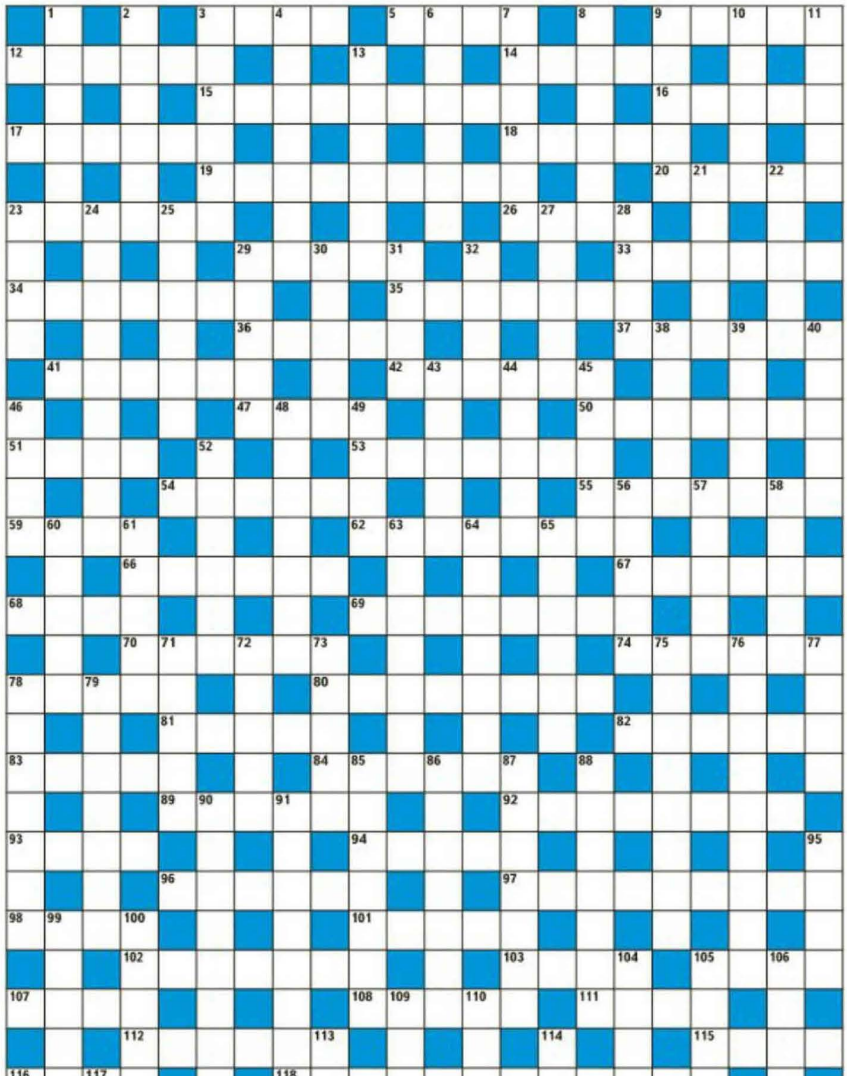
Я ЗАКАЗЫВАЮ:
«ОргаЗекс №1» 500 мг, (1 капсула) ___ упаковок
«ОргаЗекс №2» 500 мг (2 капсулы) ___ упаковок

Рекомендованная цена 545 руб. («ОргаЗекс №1»), 1005 руб. («ОргаЗекс №2»).

Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Махцев Константин Хазраталиевич
ОГРНИП 308071822100056, 361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пушкина, 9

ЛИЦЕНЗИЯ № ВЛ-77-101-2013/КЛ (от 12.05.2011 г., выдана ФС по надзору в сфере здравоохранения). Перед применением изучите инструкцию. Не является лекарством.



По горизонтали

3.Метр с кепкой. 5.Столетник. 9.Знаменитый пионерлагерь. 12.Древняя Греция. 14.Научное пособие. 15.Вешалка для ведер. 16.«Стекляшко» на зрачке. 17.Между Рождеством и Крещением. 18.Частичка пламени. 19.Битюг. 20.План расходов и доходов. 23.Диалог за чашкой чая. 26.Один из месяцев. 29.Корабельный ствол. 33.Нелепая бессмыслица. 34.Домик под пальмами. 35.Фортепьянная пьеса. 36.Тетушка Тома Сойера. 37.Заменитель сахара. 41.Среднее блюдо. 42.Совокупность ингредиентов. 47.Крутой автомобиль. 50. Птица с птицефабрики. 51.Эксперты на конкурсе красоты. 53.Женский соблазнитель. 54.Евгения от О. Бальзака. 55.Помещение в квартире. 59.Чемоданчик-кошелек. 62.Вид искусственной кожи. 66.Произношение. 67.Некто, такой-то. 68.Шанель. 69.Скульптура на площади. 70.Форма для расправления шляп. 74.Лавка. 78.Завет. 80.Босс херувимов и серафимов. 81.Ослиный характерец. 82.Украшение на связке ключей. 83.В старинном стиле. 84.Зимняя куртка. 89. Скоростное кафе. 92.Поручик из анекдотов. 93.Рыбный деликатес. 94.Дождь с громом и молниями. 96.Мавр-душитель. 97.Болотный кустарник. 98.Нервный сбой. 101. Стальные объятия. 102.Дебри. 103.Теннисная площадка. 105.Рояль, контрабас и ударные. 107.Сушеные виноградинки. 108.Золоченая узорчатая ткань. 111.Роман Э. Золя. 112. Жидкость для снятия лака. 115.Колдовские приемы. 116. Ха-ха-ха. 118.Товарищ простыни. 121.Триумфальная в Париже. 124.Упражнения в спортзале. 127.Колебание на волнах. 130.Курорт в Крыму. 131.Горючее золото. 133.Плата за нарушение. 136.Ее прикрепляют к багажу. 137.Ждет изменника. 138.Шапочка Мойши. 139.Вплетена в косу. 140.Пьер в желтом ботинке. 141.Низкопробная беллетристика. 142. Большой предмет мебели. 144.Звонкое ожерелье. 145.Девятиголовая змея из мифа. 148.Отец из Ватикана. 150.Вентиль на трубе. 153.Закупорка раковины. 154.Рубин, сапфир по-старинному. 157.Безбожие. 158.Внезапный страх. 159. Шар с бахчи. 160.Кусок ткани для платья. 161.Внешний вид. 162.Колпак настольной лампы. 163.Способ. 164.Демоническая бабочка. 165.Конская шевелюра. 168.Ушат с фикусом. 171.Кавардак и беспорядок. 175.Искусственная река. 177. Шестерка либо туз. 179.Птичьи апартаменты. 180.Пальто из шкурок. 181.Дырка в зубе. 182.Та, что веников не вяжет. 183. Подвижная детская игра. 184.Глядение в книгу. 185.Котлета с начинкой. 186.Закваска для будущих булочек.

По вертикали

1.Торжественный салат. 2.Внезапное озарение. 3.Ива. 4.Висюлька на мочке. 6.Облетевшая с деревьев. 7.Себялюбие. 8.Толстый фломастер. 9.Географическая книга. 10.В кошельке казаха. 11.Сокращенная красота. 13.Охранник папуаса. 21.Сытное ассорти на завтрак. 22.Аукцион. 23. Родня фасоли и гороха. 24.Курортное учреждение. 25. Портьера. 27. Ее глазки в названии цветка. 28.Бронемашинка для сына. 29.Младший брат мотоцикла. 30.Длинные гольфы. 31.Пряные яблоки. 32.Хороший у эстета. 38.Сосед Гоморры. 39.Инвентарь для полива цветов. 40.Зелень на лужайке. 43.Настой трав. 44.Скопление народа. 45.Крепкий напиток джентльменов. 46.Колючая прическа. 48.Вумен по-нашему. 49.Шаль-покрывало. 52.Хохма. 56.Полосатый камень. 57.Речная нимфа. 58.Две шестых. 60.Непоседливое дитя. 61.Пышная булка. 63.Империя архиерея. 64.Качели часов. 65.Велосипед неразлучных друзей. 71.Мурашки по телу. 72.Гроза компьютеров. 73.Прибыль в кастрюле. 75.Деревянные лошадки по кругу. 76.Богатенький мужчина. 77.Лунка для посадки. 78.Самовлюбленный цветок. 79.На ногах античного актера. 85.Эмблема фирмы. 86. Денежный донор. 87.Сорт кофе. 88.Порода яйценоских кур. 90.Устройство и убранство помещения. 91.Прибор звездочета. 95.Закрыто тюлем и шторами. 99.Дан человеку. 100.Движение крыла. 104.Секретное хранилище. 105.Ручная тележка. 106.Буква в формуле. 109.Мушкетер-граф. 110.Рядовой партии. 113.Больше куриного крылышка. 114. ВИА из Ташкента. 116.Через него пропускают муку. 117. Церковное масло. 119.Подъемник на девятый этаж. 120. Неверующий апостол. 122.Стерильный сахар. 123.Лама в загоне. 125.Литературный сборник. 126.Оранжевый фрукт. 127.Овощ для икры. 128.Лесная ягода. 129.Нечто сходное. 132.Пленил Муху-Цокотуху. 133.Шейная обмотка. 134. Оборка. 135.Ранчо. 142.Легкое раздвижное кресло. 143. Комбинированный компот. 146.Искусство букета. 147.Невеселая подруга любви. 148.Многогранник. 149.Трубочка для закапывания. 151.Длинная цветочная грядка. 152.Город, где жил Иисус Христос. 154.Дама в сорок пять. 155. Размер зарплаты. 156.Расценка или собака. 166.Интернет «точка-ру». 167.Цветочный горшок. 169.Будущий бриллиант. 170.Сетчатая ткань для вышивания. 172.Звуковое вещание. 173.Вермишель для ушей. 174.Преемница детсада. 175.«Гранд» для бодрости. 176.Жилье Микки-Мауса. 177. Нашла на камень. 178.Баранка в кабине.

Составил Евгений Горячук

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

По горизонтали: 3.Метр, 5.Алоэ, 9.«Артек», 12.Эллада, 14.Учебник, 15.Кормушка, 16.Линза, 17.Святки, 18.Искра, 19.Тяжеловоз, 20.Смета, 23.Беседа, 26.Май, 29.Форт, 33.Абсурд, 34.Бунгало, 35.Ноктюрн, 36.Племянник, 37.Ксилит, 41.Гарнир, 42.Состав, 47.Джип, 50.Индейка, 51.Жюри, 53.Ловелас, 54.Грация, 55.Комната, 59.Кейс, 62.Дерматин, 66.Дикция, 67.Эдакий, 68.Коко, 69.Ламперти, 70.Болванка, 74.Скамья, 78.Наказ, 80.Архангел, 81.Норов, 82.Брелок, 83.Ретро, 84.Аляска, 89.Бистро, 92.Эрмитаж, 93.Икра, 94.Гроза, 96.Отелло, 97.Бурьянник, 98.Сурки, 101.Тиски, 102.Заросли, 103.Корт, 105.Трио, 107.Изюм, 108.Парча, 111.«Накрах», 112.Ацетон, 115.Чары, 116.Смех, 118.Одеяло, 121.Арка, 124.Гимнастика, 127.Качка, 130.Аурипигмент, 131.Нефть, 133. Штраф, 136.Замок, 137.Ждет, 138.Бархотка, 139.Вплетена, 140.Пьер, 141.Чтиво, 142.Диван, 144.Монисто, 145.Гидра, 148.Папа, 150.Кран, 153. Закупорка, 154.Рубин, 157.Атеизм, 158.Испуг, 159.Арбуз, 160.Отрез, 161. Экстерьер, 162.Абажур, 163.Метод, 164.Сатир, 165.Грива, 168.Кадка, 171. Кавардак, 175.Канал, 177.Квота, 179.Пентхаус, 180.Манто, 181.Дупло, 182. Ефимов, 183.Классики, 184.Чтение, 185.Эрзац, 186.Опара.

По вертикали: 1.Оливье, 2.Инсайт, 3.Ерошка, 4.Сережка, 6.Листва, 7.Эгоизм, 8.Маркер, 9.Атлас, 10.Гелий, 11.Красота, 13.Конвой, 21.Фуршет, 22.Торги, 23.Боби, 24.Санаторий, 25.Драпри, 27.Анюта, 28.Гамак, 29.Фонд, 30.Чулки, 31.Анис, 32.Вкус, 38.Сплин, 39.Лейка, 40.Газон, 43.Отвар, 44.Толпа, 45.Виски, 46.Экюшерье, 48.Женщина, 49.Плед, 52.Прикол, 56.Онекс, 57.Наяда, 58.Треть, 60.Егоза, 61.Сдоба, 63.Епархия, 64.Качели, 65.Тандем, 71.Мурашки, 72.Вирус, 73.Навар, 75.Качалки, 76.Миллионер, 77.Лунка, 78.Нарцисс, 79.Котурны, 85.Логотип, 86.Донор, 87.Арабика, 88.Легорн, 90.Интерьер, 91.Глобус, 95.Окно, 99.Данник, 100.Взмах, 104.Тайник, 105.Тачка, 106.Икс, 109.Атос, 110.Чистый, 113.Окорок, 114.«Аллея», 116.Сито, 117.Елей, 119.Лифт, 120.Фома, 122.Рафинад, 123.Альпака, 125.Альманах, 126.Ананас, 127.Кабачок, 128.Клюква, 129.Похожее, 132.Пленил, 133.Шарф, 134.Рюш, 135.Ферма, 142.Диван, 143.Ассорти, 146.Икебана, 147.Гетера, 148.Призма, 149.Клизма, 151.Грядка, 152.Иерусалим, 154.Дворец, 155.Оклад, 156.Такса, 166.Домен, 167.Кашпо, 169.Алмаз, 170.Канва, 172.Радио, 173.Лапша, 174.Ясли, 175.Канал, 176.Нора, 177.Хвоя, 178.Руль.

Великая французская ясновидящая Мария Дюваль обещает:

«Если Ваше МАГИЧЕСКОЕ ЧИСЛО = 111, то я бесплатно помогу Вам получить более 1 000 000 рублей в ближайшие несколько дней!»

На правах рекламы.

Кто такая Мария Дюваль?

Мария Дюваль – всемирно известная ясновидящая современности и признанный авторитет в мире астрологии. В течение почти 50 лет она делает поразительно точные предсказания и помогает людям по всему миру обрести счастье, богатство, любовь. Звезды шоу-бизнеса, политики и миллионеры выстраиваются в очередь, чтобы проконсультироваться у нее. При этом она никогда не отказывает в помощи простым людям.

Магический квадрат Нострадамуса

1	35	34	3	32	6
30	8	28	27	11	7
24	23	15	16	14	19
13	17	21	22	20	18
12	26	9	10	29	25
31	2	4	33	5	36

Прямо сейчас проверьте: если Магическое число 111 принадлежит Вам, то Мария Дюваль бесплатно поможет Вам получить более МИЛЛИОНА РУБЛЕЙ:

1. Найдите в Магическом квадрате Нострадамуса дату Вашего рождения.

2. Затем посчитайте сумму чисел в горизонтальном и вертикальном рядах на пересечении с Вашей датой рождения.

3. Если и по горизонтали, и по вертикали получилось 111 – это значит, что Вы тот самый человек, которого разыскивает Мария Дюваль!

Это предложение на 100% БЕСПЛАТНО*, но предназначено оно не для всех!

«Я знаю, что у Вас такие серьезные денежные проблемы, что Вы не можете спать по ночам. Я знаю, что Вам срочно нужно больше всего: получить значительную сумму денег СЕЙЧАС! И при этом Вы не знаете, к кому обратиться за помощью. Меня это сильно волнует, так как уже почти 50 лет я помогаю людям по всему миру и знаю эффективные способы быстрого привлечения денег.

Буквально вчера, проводя ежедневные астрологические расчеты, я обнаружила в своих бумагах старинный документ. Это Магический квадрат, который в 1551 году создал великий французский астролог Нострадамус для составления своих предсказаний и тайно передал моей прапрабабушке, которая, так же как и я, была ясновидящей. **Секрет этого квадрата в том, что один раз в 11 месяцев один человек, чье Магическое число равно 111, может получить очень большую сумму денег без всяких усилий.** И именно благодаря этому квадрату можно узнать, кто этот человек!

Более 1 000 000 рублей для Вас? Но только если Вы выполните одно условие…

Да, сегодня я решила помочь человеку, чье Магическое число равно 111. Ведь согласно Магическому квадрату Нострадамуса, именно этот человек очень быстро, буквально за несколько дней, может получить более 1 000 000 рублей и решить все свои финансовые проблемы. Вам трудно в это поверить? Однако это абсолютная правда! При этом Вам не нужно будет делать ничего сложного! А моя помощь не будет стоить Вам ни рубля ни сейчас, ни потом.

Вам надо всего лишь рассчитать Ваше Магическое число, следуя инструкции, и, если оно равно 111, немедленно отправить заполненный купон запроса бесплатной помощи!

Только не забудьте вписать в купон запроса бесплатной помощи дату Вашего рождения, чтобы я могла убедиться, что Вы рассчитали Ваше Магическое число правильно».

Запрос бесплатной помощи Марии Дюваль

Заполните и отправьте (сегодня, если возможно) по адресу: ООО «РУСЬЬЮТИ», а/я 1629, г. Тверь, 170100.

❑ ***ДА, у меня серьезные проблемы с деньгами, и мне действительно очень срочно необходима Ваша помощь. Я хочу получить более 1 000 000 рублей и заранее Вас благодарю.***

❑ ***ДА, я рассчитал мое Магическое число, и оно равно 111. В подтверждение своего расчета я указываю мою дату рождения и оставляю мои полные контактные данные для связи со мной:***

|_|_| |_|_| |_|_|_|_| ***Обязательно!***
число месяц год

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Пол: ❑ м. ❑ ж. Почтовый индекс: |_|_|_|_|_|_|

Адрес: _____

_____

_____

Мобильный телефон:

|8| |_|_|_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|
код города номер телефона

Подпись: _____

03.7560.68.77.1

01437379

НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЕГ – ЭТО 100 % БЕСПЛАТНО!
Через несколько дней Вы получите конфиденциальное письмо от Марии Дюваль.

Вы можете оставить свой запрос бесплатной помощи по телефону! 18+
Звоните с городского телефона:

8 (800) 555-29-87
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)
или с мобильного:
8 (495) 785-58-21
и назовите код: 03.7560.68.77.1.

ТАЛИСМАН ОТ МАРИИ ДЮВАЛЬ В ПОДАРОК!

Если Ваше Магическое число равно 111 и Вы ответите в течение следующих 7 дней, Мария Дюваль подарит Вам знаменитый Талисман денежной удачи. Талисман наделяет своего обладателя способностями эффективно противостоять неблагоприятным обстоятельствам и притягивать денежные выигрыши. Носите Талисман с собой, и уже через 48 часов Вы начнете ощущать его магическую силу…

Настоящим я даю свое согласие на передачу моих персональных данных оператору ООО «РУСЬЬЮТИ» (ОГРН 1207700083373, Адрес: 125284, Москва, Ленинградский пр., д. 39) в целях продвижения товаров и услуг, представляемых ООО «РУСЬЬЮТИ» и его партнерами, а также на обработку данных – автоматизированную и неавтоматизированную, с возможностью сбора, записи, систематизации, накопления, хранения, уточнения (обновления, изменения), извлечения, использования, передачи (распространения, предоставления, доступа), обезличивания, блокирования, удаления, уничтожения, а также передачи третьим лицам до отзыва настоящего согласия. Подтверждаю свое согласие на получение от ООО «РУСЬЬЮТИ» и его партнеров на мой почтовый, электронный адрес, в т. ч. на номер мобильного телефона, информации о проводимых ООО «РУСЬЬЮТИ» или его партнерами рекламных и стимулирующих мероприятиях и предлагаемых услугах. Согласие может быть отозвано мною посредством направления письменного заявления в ООО «РУСЬЬЮТИ». Помощь М. Дюваль оказывается бесплатно для клиентов ООО «РУСЬЬЮТИ» и не гарантирует 100% результат. Для того чтобы стать клиентом, необходимо заполнить и направить купон запроса бесплатной помощи в адрес ООО «РУСЬЬЮТИ». Направляя купон запроса бесплатной помощи в адрес продавца – ООО «РУСЬЬЮТИ», клиент выражает свое согласие с получением в дальнейшем товарных каталогов и коммерческих предложений дистанционным способом. Действителен только для жителей России старше 18 лет. Предложение действительно до 31.03.2013. Стоимость звонка с мобильного телефона уточните у своего оператора.

РЕКЛАМА № 3825

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

27 лет, инвалид III группы. Живу в сельской местности. Для совместного проживания хочу познакомиться с девушкой, инвалидом II-III группы, можно с ребенком.

А. Н. Рузивин, с. Комаровка, Новоспасский р-н, Ульяновская обл., 433876, тел. 8-927-804-51-22

***

Сыну 29 лет. Спокойный, работает, любит детей. Хочу познакомить его с женщиной подходящего возраста, можно с одним ребенком, согласной на переезд.

Сергей Литвинов, пер. Красноармейский, 41, ст. Александрийская, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357840

***

45 лет, рост 167 см, вес 60 кг. Трудолюбивый, оптимист, никогда не падаю духом. Познакомлюсь с полненькой женщиной с большой грудью. Хочу быть внимательным, заботливым и прожить вместе всю оставшуюся жизнь!

Генрих Владимирович Лоза, ул. Линейная, 36, кв. 10, Армавир, Краснодарский край, 352922, тел. 8-900-261-42-47

***

50 лет, рост 170 см, вес 70 кг, инвалид III группы. Проживаю с матерью в своем доме. Для серьезных отношений хочу познакомиться с женщиной 45-55 лет, проживающей в с. Кочубеевском, городах Невинномысске, Ставрополе.

Владимир Васильевич Донсков, ул. Подгорная, 15, с. Кочубеевское, Ставропольский край, 357001

***

65 лет, рост 171 см, вес 68 кг. Живу один в сельской местности с 1991 года. Погорелец, дом восстановил, но внутри нужен ремонт. Газа нет, вода на улице. Но вообще-то хотелось бы уехать отсюда. Веду здоровый образ жизни, люблю все делать сам. Нескандальный, но со здоровьем не все гладко. Если нужен хозяин, пишите.

В. Л. Корсунов, д/в, главпочтамт, ст. Бессергеневская, Ростовская обл., 346400

***

65 лет, рост 160 см, вес 68 кг, по гороскопу Лев. С высшим образованием, без вредных привычек. Живу один в собственном доме в пригороде Йошкар-Олы. Хочу познакомиться с молодой, чистоплотной, привлекательной женщиной с женственной фигурой.

Илья Васильевич Орехов, ул. Центральная, 38, д. Пекшиксола, Медведевский р-н, Марий Эл, 425204

64 года, рост 170 см, вес 80 кг. Спокойный, хозяйственный пенсионер. Живу один, работаю строжем. Хочу познакомиться с веселой и верной подругой, согласной на переезд в Минеральные Воды для решения всех жизненных вопросов.

Н. Б. Асанов, ул. Чернышевского, 21/2, Минеральные Воды, Ставропольский край

***

74 года, вдовец. Не пью, не курю. Трудолюбивый, грибник, рыбак, люблю животных, русскую баню. Родственников нет, остались только племянники, которым я не очень нужен. Жилья нет, купить не могу. Жил при храме, теперь живу в доме временного проживания. Хочу познакомиться с добропорядочной женщиной приятной внешности, близкой мне по возрасту, без вредных привычек, желательно, чтобы у нее было хозяйство в селе.

Григорий Дмитриевич Скориков, д/в, главпочтамт, Батайск, Ростовская обл., 346880

***

76 лет, давно вдовец. Без вредных привычек. Приглашаю в свой дом добропорядочную женщину до 75 лет, без вредных привычек. Обиженной не будет.

Николай Васильевич Ковалик, ул. Садовая, 32, с. Султан, Андроповский р-н, Ставропольский край, 357077

ЖЕНЩИНЫ

28 лет, рост 164 см, вес 54 кг. Верная, надежная, без вредных привычек и детей. Не карьеристка, считаю, что для девушки смысл жизни — семья, дети, успехи мужа и создание для него комфортной домашней обстановки. Мечтаю встретить нормального, честного, сильного, умного, доброго мужчину, без бурного прошлого и вредных привычек, который стал бы надежной опорой мне и будущим детям. Из мест лишения свободы прошу не писать.

Елена, Белгородская обл., тел. 8-951-768-36-25

***

33 года. Скромная, стеснительная, домашняя. Личная жизнь не сложилась, хотя внешне симпатичная. Но в объявлениях о знакомстве всегда пишут: «Познакомлюсь с женщиной, не склонной к полноте». В результате — одна и очень одинока.

Яна, пр-т Победы, 150-49, Пенза, 440060

39 лет, рост 173 см, вес 62 кг, голубоглазая блондинка. Дочь живет отдельно, а со мной 8-летний сын. Есть домик, хозяйство. Люблю чистоту, порядок. Не пью, немного курю, но хотела бы бросить. Для создания семьи хочу встретить непьющего, уравновешенного, здравомыслящего мужчину. Рост большого значения не имеет.

Виктория, Ставропольский край, тел. 8-909-753-21-09

***

50 лет, рост 160 см, вес 69 кг. Скромная, простая. Живу в сельской местности в своем доме. Познакомлюсь с порядочным, добрым, непьющим мужчиной 50-58 лет, желательно из Тарасовского или Каменского района. Если мужчина надежный, можно с инвалидностью II группы.

Наталья, Тарасовский р-н, Ростовская обл., тел. 8-928-964-78-42, звонить после 17.00

***

53 года. Хочу познакомиться с состоятельным, умным, добрым мужчиной 48-50 лет, рост 170 см, чтобы полюбил меня такой, какая я есть, инвалидность не помеха. Очень хочу любить и быть любимой!

Без подписи, д/в, с. Поспелиха, Алтайский край, 659700, тел. 8-913-276-69-46

***

58 лет, рост 155 см, средней полноты, по гороскопу Овен. Русская, приятной внешности, со спокойным характером. Живу в доме с удобствами, есть небольшой огород. Дети живут отдельно. Познакомлюсь с непьющим, некурящим, несудимым мужчиной до 72 лет, с простым и спокойным характером, с умелыми руками, можно с инвалидностью. Интим не обязателен. Желательно наличие автомобиля. Переезд ко мне обязателен. В письме укажите число, месяц, год рождения.

Тамара Александровна Куфелкина, ул. Ленинградская, 17а, пос. Тимашево, Кинель-Черкасский р-н, Самарская обл., 446330

***

61 год, среднего роста, русская. Приятной внешности, спокойная, терпеливая, честная, преданная. Люблю готовить, вязать, путешествовать. Не люблю шумных компаний. Устала от одиночества. Хочу познакомиться с одиноким, добрым, щедрым мужчиной 59-70 лет, который тоже устал от одиночества, с чувством юмора, без вредных привычек. Отвечу порядочному мужчине. Ради любопытства не звонить.

В. И., Орловская обл., тел. 8-909-229-99-51

***

63 года (выгляжу моложе), рост 170 см, стройная. Вдова, есть сын, который живет отдельно и далеко, внуков нет. Приятной внешности, независимая, целеустремленная. Хорошая собеседница, люблю чистоту, уют, вкусно готовлю. В человеке ненавижу ложь, предательство, лень и неряшливость. Хочу познакомиться с надежным мужчиной не старше 65 лет (можно моложе меня), приятной внешности, чтобы мы заботились друг о друге, вместе решали проблемы.

Л. В. Моисеева, д/в, главпочтамт, Фролово, Волгоградская обл., 403540

***

63 года. Без вредных привычек. Очень хочу переехать из Сибири в теплые края. Познакомлюсь с одинокой женщиной и постараюсь быть ей хорошей подругой. На мужчин не надеюсь, свидетелей Иеговы прошу не писать.

Людмила, ул. Западная, 13-80, Красноярск, 660059

***

67 лет, рост 163 см, вес 83 кг. Русская, образование высшее. Хочу встретить мужчину, близкого мне по возрасту, обязательно славянина, желательно с образованием. При необходимости согласна на переезд.

Без подписи, д/в, главпочтамт, п/п 6703 №954164, Когалым, Тюменская обл., 628481

***

69 лет, вдова. Заботливая, озорная, с образованием, без жилищных и материальных проблем. Надеюсь на знакомство с одиноким пенсионером, желательно военным, обеспеченным, с доброй душой, умелыми руками и трезвой головой. Переезд к вам в благоустроенное жилье, только не в глухую деревню.

Ольга, Орел, тел. 8-953-81-017-43, вечером

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Светланы Сергеевой из Георгиевска, Ставропольского края, ее письмо было опубликовано в рубрике «Познакомимся» («Айболит» №21 за 2012 г.). Хочу с вами жить. Не обижу и не выгоню из дома. Не пью, не курю. Живем вдвоем с мамой. Места нам хватит. Сына вашего приму как родного.

Александр Савчук, ул. Комсомольская, 41, пгт Кулунда, Кулундинский р-н, Алтайский край, 658923

***

Для Юрия Каньшина, из с. Сергеевского, Грачевского р-на, Ставропольского края, хочет познакомиться («Айболит» №23 за 2012 г.). Мне 44 года. Живу с мамой, есть сын, женат. Работаю, мама на пенсии. Захотелось помочь вам. Приехать не смогу, потому что работаю, а в гости приглашаю. Вдруг вам у нас понравится? Здесь есть и работа, и жилье. У меня только один вопрос: почему у вас до сих пор нет семьи? Может, вы пьющий?

Людмила Ивашова, ул. Почтовая, 79, ст. Кагальницкая, Кагальницкий р-н, Ростовская обл., 347700

15 лет жила как в тумане, мучила и себя, и детей... Не могу себе этого простить!

Уже 15 лет нахожусь в депрессии. Сначала меня предал муж, а потом еще один близкий человек. Многое испытала, пережила. Было время, даже смерти искала, а ведь это грех, да еще какой! Но меня вовремя что-то остановило. Не могу ни с кем общаться, дружить и разговаривать. Городок у нас маленький, все обо всем знают. Мы с мужем были очень красивой парой. Куда бы ни пришли, везде зависть, шепот... В итоге муж нашел молодую и ушел. Мир рухнул в один час. Как жила эти 15 лет, помню плохо, на каком-то автопилоте. Спасибо сыну (ему 24 года), он меня поддерживал — вот и держалась.

Год назад неделю была в женском монастыре под Омском. Со мной там много работали, каждый день читала молитвы. И мне стало легче, да и времени уже прошло достаточно. Недавно видела своего бывшего мужа, но даже нигде не екнуло. А ведь я так боялась этой встречи! Мне стало легко, хорошо — даже не могу описать. Хочу сказать другим женщинам: не проживайте столько лет впустую, ведь время не вернуть! Коль развела судьба, наверное, так надо. Не таите на людей зло и обиду! Я только сейчас поняла, что сделала. Как в тумане жила 15 лет, мучила и себя, и детей. Не могу себе этого простить!

Мне 63 года. Если бы на моем пути встретился одинокий мужчина моего возраста, добрый, ласковый, работящий, несудимый, не сектант, из Новосибирской области, я отогрел бы мое сердечко — вот было бы здорово! Я смогла бы стать ему и другом, и любящей женой.

Нана Михайловна, Куйбышев, Новосибирская обл., тел. 8-913-477-56-62

ЛАПША из писем

Если к телу мозгов не прилагается, то простите. Если кроме тела женщина ничего не может дать в плане общения, общности взглядов и интересов, тело быстро надоест. Да и, простите, у тела есть срок привлекательности. По истечении этого срока тело превращается в тетку, а без мозгов — в безмозглую тетку. Наступает необходимость в смене тела.

Борис П., Чита

Никогда не смогу расстаться с мужем по-хорошему. Вот такой я человек. Обязательно буду говорить о нем гадости. Поэтому встречаться, обсуждать дела детей после развода мы не смогли бы. И нам ничего не остается, как любить друг друга и жить счастливо.

Елена З., Уфа

Во время свадьбы мой дядя и дядя мужа сразу признали друг в друге родственные души. Часа через два после знакомства мой поделился своими мыслями о новом родственнике: «Он классный, но я его все равно перепью».

Валентина П., Омск

Первый раз замуж выходила в 19 лет. Если бы не жили со свекровью, то, может, притерлись бы, ужились. Но она наш брак развалила, всячески меня в отсутствие супруга дома изъедая и унижая. Со второй свекровью сложились хорошие, дружеские отношения, всегда была на моей стороне. Но брак снова развалился. Глубил его зеленый змий и ревность. Иногда думаю: вот если бы к первому мужу да вторую свекровь!

Ольга, Самара

Стихи наших читателей

А ТЫ ПРИДЁШЬ КО МНЕ ОДНАЖДЫ, КОГДА Я ПЕРЕСТАНУ ЖДАТЬ

А ты придешь ко мне однажды,
Когда я перестану ждать,
Такой родной, такой желанный, —
И жить захочется опять.
На плечи руки мне уронишь,
Губами к волосам прильнешь,
Потом в глаза мои посмотришь
И все, как есть, ты в них прочтешь.
Я не скажу тебе ни слова,
Как я мучительно ждала,
Ради тебя на все готова,
Дурную мысль тотчас гнала.
Как я томилась и страдала,
Боясь нарушить твой покой,
Но в глубине души я знала,
Что ты придешь, ты здесь, ты мой...
О! Как люблю я эти руки
И голос колкий, с хрипотцой.
Скажи, за что мне эти муки —
Страдать, когда ты не со мной...
А ты придешь ко мне однажды,
Когда я перестану ждать...
Судьба коварна, мой «отважный»,
Так бойся, чтоб не опоздать.

Надежда Дмитриевна Иванова, Красноярск

ДВЕ НАКИДКИ

Две накидки на плечи:
Шаль шерстяная и небо звездное.
Как разгулялся вечер!..
Счастье пришло ранимое, позднее.
Вот я стою, растерянная,
И впереди — дорога...
Одна накидка потеряна,
А вторая — от Бога.

Наталья Владимировна Окончиц, Михайловск, Ставропольский край

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ НА АБОНЕНТСКИЙ ЯЩИК, ДОСТАТОЧНО УКАЗАТЬ НА КОНВЕРТЕ ИНИЦИАЛЫ И ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ.

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ», ТРЕБУЕТСЯ УКАЗЫВАТЬ ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО.

Ждём писем!

Ёшкин кот!

В МАЛАЙЗИИ длиннохвостая макака и индийский олень демонстрируют полную идиллию во взаимоотношениях. Обезьянка седлает своего любимого скакуна и часами разъезжает на нем по вольеру. Парнокопытное животное нисколько этому не противится, а даже наоборот, всячески старается не нарушать сон своего всадника.

В ОДНОМ из регионов Франции решили улучшить условия содержания коров, чтобы мясо у них было вкуснее. Президент местной Винной ассоциации Шарль Тастави зарегистрировал марку «пьяной говядины» и начал поить буренок вином — по 1-1,5 л алкоголя в день. Сейчас «пьяная говядина» стоит 100 евро за килограмм и пользуется большим спросом у французов.

62-ЛЕТНЯЯ американская пловчиха Дайана Ниад решила установить мировой рекорд, проплыв от Кубы до Флориды без клетки для защиты от акул. Ей предстояло преодолеть 166 км Мексиканского залива, но вместо акул на нее набросились медузы, и она сдалась, проплыв только половину расстояния за 50 часов.

Бог в помощь

Икона священномученика Власия Севастийского

ЕМУ МОЛЯТСЯ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ГОРЛА.

Преблаженне и приснопамятне священномучениче Власие, дивный страдальче и предстателю наш теплый, по отшествии твоем в жизнь вечную призывающим твое святое имя пособствовати, и во всяких прошениих услышанным быти обещавый! Се ныне к тебе, угоднику Божию, яко ко истинному ходатаю спасения, притекаем и смиренно молимся: предстани нам в помощь, узами грехов связанных, подвигнися на всемощные твоя к Богу молитвы и помолися о нас грешных: тя бо недостойнии, призывати на заступление дерзаем, и желаем от всех грехов наших тобою свобождение получити. О святче Божий Власие! В сокрушении и смирении сердца нашего пред тобою припадаем и молимся: осияй нас, омраченных наветы вражиими, светом благодати свыше, да в нем ходяще, не преткнем о камень ног наших. Тя, яко сосуд в честь избранный и исполненный благодати Божия, молим: сподоби нас грешных от исполнения твоего желаемое прияти, и исцели наша душевныя и телесныя язвы, грехом же нашим прощение и душевному и телесному нашему здравию и спасению полезное у Господа испроси, да всегда прославляем Отца и Сына и Святаго Духа, и твое милостивое предстательство о душах и телесех наших, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Хотите – верьте, хотите – нет

Ох уж эти суеверия!

ЧЕРНЫЕ КОШКИ КАЖУТСЯ МНОГИМ НАСТОЯЩИМИ ИСЧАДИЯМИ АДА, А СОСЕДКА С ПУСТЫМ ВЕДРОМ СТАНОВИТСЯ ВЕДЬМОЙ... ПОЧЕМУ СУЕВЕРИЯ ИГРАЮТ НЕМАЛОВАЖНУЮ РОЛЬ В НАШЕЙ ЖИЗНИ?

Почему нельзя ничего делать в пятницу 13-го?

Вера в ужасный день, пятницу 13-е, предположительно появилась из вольной трактовки Ветхого Завета. Якобы именно в этот день Каин убил своего брата Авеля. Со временем эта легенда обросла огромным количеством домыслов, превратив цифру 13 в ужасный знак бед и несчастий. Например, в Тайной Вечере насчитали 13 участников, а предательство Иуды впервые упоминается в 13-й главе Евангелия. Многие по сей день боятся 13 числа, например, в некоторых больницах нет 13-й палаты, а в некоторых отелях 13-го этажа.

Почему нельзя сразу выходить из дома, а нужно присесть на дорожку?

Считалось, что домашние духи цепляются к человеку, мешая ему в дороге и пытаясь вернуть обратно, а значит, хорошей дороги не будет. Присев перед долгой дорогой, духов можно обмануть — они подумают, будто никто никуда уже не едет, и потеряют бдительность. А это значит, что отправиться в путь можно будет без лишнего «багажа». Кстати, у этой приметы есть и практическое объяснение — перед дальней дорогой всегда полезно присесть, привести в порядок мысли и еще раз все обдумать.

Почему нельзя отмечать сорок лет?

Сорок лет — единственный юбилей, который не принято отмечать, тем более мужчинам. В основе этой традиции лежит представление о связи числа сорок со смертью. Тем более оно так созвучно с поминальным, сороковым днем смерти, да и вообще во всех религиях считается фатальным. То есть тот, кто празднует сорокалетие, не проявляет должного уважения ни к умершим, ни к самой смерти, а значит, навлекает на себя болезни, неудачи, а то и гибель.

Почему нельзя ничего подбирать на перекрестке?

Перекресток всегда считался местом мистическим, где в прямом смысле пересекаются миры — наш и невидимый. На перекрестках проводится огромное количество ритуалов, которые не всегда направлены на добро и справедливость. Многие люди, проходя через перекресток, говорят, будто ощущают там непонятное беспокойство. Считается, если «перевести» болезнь или несчастье на какую-нибудь вещь и выбросить на перекресток, ее заберет нечисть. Именно для того, чтобы не забрать себе чужие неприятности, и не стоит ничего подбирать на перекрестках.

Почему нельзя есть с ножа?

Говорят, если есть с ножа, станешь злым. Почему? Нож — одно из первых и главных орудий защиты и добычи пищи человека, а значит, с самого начала времен он был не просто куском металла. Такой важный магический предмет требовал к себе особого отношения и использовался только после проведения особых ритуалов. Есть с него означало гневить духов, которые и делают человека злым и агрессивным. Кроме того, таким образом можно банально порезаться.

Почему нельзя передавать что-либо через порог?

Дело в том, что в древние времена прах предков хранился под порогом дома, и тревожить их, передавая что-либо через порог, считалось крайне опасным. Именно поэтому нельзя и сидеть на пороге, который до сих пор считается границей между двумя мирами — безопасным домом и враждебным миром.

Перед родами женщины должны накрыть в доме всю посуду и опрокинуть корыта — чтобы роды были легкими.

Стоит задуматься

Почему нельзя дарить часы?

Поверье это пришло к нам из Китая, где считается, будто получить в подарок часы считается приглашением на похороны. У нас же считается, что подаренные часы будут отсчитывать срок дружбы с человеком, а то и считать время оставшейся ему жизни. Кроме того, стрелки часов относятся к острым предметам, которые дарить крайне не рекомендуется, чтобы избежать ссор и взаимных обид. Найти выход из положения можно, попросив за часы монетку, — тогда будет считаться, что вы их не подарили, а продали.

Почему после заката солнца нельзя выносить мусор?

Считается, что, вынося мусор ночью, вы выносите из дома деньги. Еще одно объяснение связано с верой в добрых и злых духов. Для того чтобы добрые духи вошли на ночь в дом (считается, что делают они это до захода солнца), нужно заранее подготовиться к их визиту и вынести из дома весь сор. Кто не успел, как говорится, тот опоздал...

ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА НА ТЕЛЕ ЕСТЬ РОДИНКИ (ОСОБЕННО ТЕ, КОТОРЫЕ ОН НЕ МОЖЕТ ВИДЕТЬ, НАПРИМЕР НА СПИНЕ) — ОН БУДЕТ СЧАСТЛИВЫМ.

Такая история

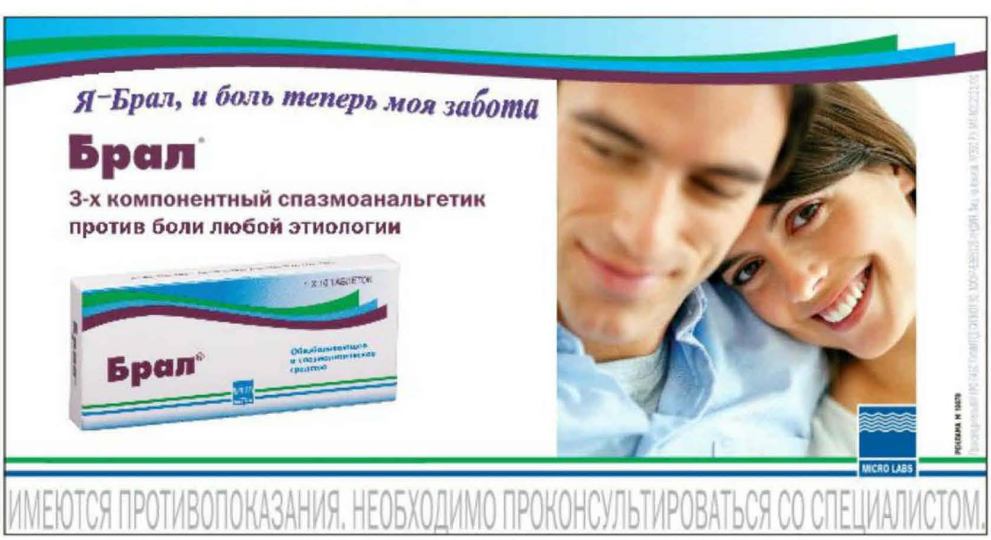
Собака взяла на себя грехи

Все эти печальные события произошли со мной после ссоры с одним человеком.

Я работаю сторожем в детском саду. Как-то принимала смену, иду по коридору и вдруг слышу: «Валюша!» Вокруг ни души. Мне стало не по себе. Что это? Следующим вечером сижу дома на кухне, смотрю телевизор. Время — около восьми часов. Слышу за окном: «Валюш!» Подошла к окну — темень, у подъезда ни души. Мне снова стало не по себе. А потом на мою семью посыпались неприятности. Сначала умерла собака, потом я вывихнула руку — споткнувшись, упала в двух шагах от дома. Охая от боли, возвращаюсь домой. Не дойдя до подъезда, слышу страшный грохот. Оказалось, это сосед Саша разбился, с высоты упав в лестничный пролет. Господь не допустил, чтобы это случилось на моих глазах. И так хватило... Первая машина скорой увезла в травматологию Сашу, вторая — меня. Доктор вправил мне вывих и сказал: «Вашему соседу повезло меньше, он умер». Через десять дней сломала ногу моя дочь, теперь нога на растяжке.

Иногда думаю, что моя бедная собака взяла на себя мои грехи. А может, мои обида и злость на того человека вернулись ко мне? Вот такие чудеса...

В. А. Гончарова, Нижегородская обл.



Чем дальше в лес, тем злее белки!

В кризис крутится старик:
Дома мебель мастерит.
Бабка нынче кресла
Погружает в...

Слишком частый бурный секс
Вызвал похудение.
Пять подружек станут
«экс-» —
Принял я...

Пригласил к себе сосед,
Я спросила повод.
Утверждал, что на обед,
Мне по нраву...

Нацеплю купальник мини.
Может, клюнет кто-нибудь.
Эх, еще бы верх бикини
Наполняла макси...

Ты, приятель, сгоряча
Не руби вокруг сплеча.
Ведь, возможно, милый друг,
Под собой ты рубишь...

Я в театре деловито
Часто бегаю в сортир.
Все, что к полу не прибито,
То на память...

С коммуналкой нет проблем
Вовсе в поселении:
Поразъехалось совсем
Наше...

Водку пьет Серега часто
И до женщин падок.
Оттого в его хозяйстве
Все пришло в...

День рожденья отмечал
С радостным весельем.
Чуда я с надеждой ждал,
А пришло...

Если хоть немножко пьян,
То допустишь ты изъян.
Если трезвый, смело
Ты берись за...

Превращая сахар в мед,
Сладость Вася продает.
Нет, он не волшебник,
А простой...

От меня жена ушла,
Холостяк опять теперь!
Не вернется уж она:
Я забил гвоздями...

Аргонавты порешили:
Трудновато без машины.
Обменял Ясон руно
На подержанный...

Пол помыла, прибрала я
И поправила плетень.
Есть сготовлю, постираю —
И свободна целый...

Я солдатика пустила
На недельку на постой,
А в кастрюле заварила
Приворотный свой...

От фантазий мало толка,
Не случается чудес.
Сколько ты ни потчуй волка,
Все равно он смотрит в...

Словно Ной, самозабвенно
Мастерит ковчег Акоп:
Говорят, от потеплений
Будет в будущем...

Сменщик нынче учудил,
Изваял наш бывший герб:
Молоток к стене прибил
И приладил сверху...

Печень я шесть дней лелею,
Берегу желудок свой.
Нет, друзья, я не болею:
Будет сложным...

Наша Таня часто плачет,
Плохо спит и вяло ест.
Ни при чем тут детский мячик,
Две полоски выдал...

В кабачке пивка попить,
После к девушкам сходить
Предложил я, и Иван
Целиком одобрил...

С милым вечером сидели,
Стрекотал в саду сверчок.
И мигал нам еле-еле
Одинокий...

Я сегодня замотался
И без курева остался.
Благо есть заначка:
Злой махорки...

Сделать так, чтобы женщина была всем довольна, на самом деле очень просто. Но о-о-очень дорого!

С программистом я встречалась
Почитай что целый год.
Прочно в памяти осталось:
Слово enter значит...

В мои губы крепко Мила
Впилась на свидании.
Через пять минут насилу
Перевел...

Я в тоске: жена Оксанка
Стала вегетарианкой.
Из морковки блюдо это
Называется...

Провода вдруг загорелись
В месте съемок «Дома-2».
Все соседи вмиг слетелись,
Прихватив с собой...

Я советую знакомым
Принимать как аксиому:
Вечна только красота!
Остальное...

На морозе замерзала,
В дом к миленку прибежала.
Там согреться помогло
Мне душевное...

Роль Пьеро артист играл,
Слезы горько проливал.
И не зря: помог тот плач
Заработать на...

Муж собрался разводиться,
На молоденькой жениться.
Вразумляю: «Ты же, Коль,
Без виагры — круглый...»

Монопольно клану молей
Лев зверушек стричь позволил.
Узаконил в джунглях он
Парикмахерский...

На охоте мы напились
На полянке вдрабадан
И, как свиньи, развалились,
Тут и впрямь пришел...

В мягком кресле бегемот
Подношения жует.
Как закончит свой обед,
Так простынет взяток...

Рано спать привык ложиться?
Перед свадьбой ты сперва
Постарайся убедиться,
Что невеста не...

Тополь в ивушку влюблен,
Но однако удручен,
Потому что обручен
С той зазнобой старый...

Спонсор грант большой сулил
Мне из благородства.
А проснувшись, объявил
Полное...

Леонид не идиот,
Просто слишком много пьет.
Оттого всю жизнь он гол
И бездомен как...

Ваня лузгал семечки,
Сидя на скамеечке.
Зернышки-то — прелесть,
Да устала...

Женсовет ко мне примчался:
«Ты жениться, что ль, собрался?!»
Успокоил я подруг:
«Это, бабы, просто...»

Обнаглев, сосед над нами
Обустроил кегельбан.
Каждый час стучу ночами
Я в отместку в...

Хоть к нему я равнодушна,
Пристает ко мне Федот.
Вот опять придется слушать
Бородатый...

Сговорились все селянки
Отучить мужей от пьянки.
От таких забот кипучих
Я хожу мрачней, чем...

У моей подруги Веры
Заграничные манеры:
Самогона мне нальет
И бросает в кружку...

Нормы все для богатеев
Не страшней бумажных змеев,
А для бедного закон —
Огнедышащий...

Собирает на пол-литра
Фрол с фуражкой у ворот.
Этим способом нехитрым
Получает он...

Куш сорвать не получилось,
Проигрался мэр вчера.
Вновь в бюджете появилась
Преогромная...

В ясный день мы выезжаем
С милым на природу
И встречаемся в сарае,
Если...

На сиденье заднем с Таей
Мы целуемся в трамвае.
Нам с моей подружкой по...
Что вагон идет в...

Нынче шторм на Лукоморье.
У героев сказок горе:
Скучал птицу Гамаюн
Обнаглевший кот...

В море ходит друг мой Сашка.
Он особенно хорош
В чистой новенькой тельняшке
И в широких брюках...

Кризис шествует по свету.
Я супруге Любе
Заявил, что ей не светит
Из ондатры...

Мальчик в садике играл
И девчонок целовал.
Отстоял в углу он срок,
Хулиганам всем...

Сти-шутки

Женский «ох!»

Мужчинам женщин не понять —
Тайн в женской психике немало;
Я, например, не раз стонала,
Хотя могла и не стонать...

Коварство женщин — не порок,
А наша хитрость — способ выжить,
Ведь если ты не будешь рыжей,
Жизнь преподаст тебе урок...

Мужчина сам большой прохвост,
Нельзя с ним в чувствах быть прозрачной —
В объятьях будь неоднозначной,
Чуть что — тяни кота за хвост!

Не говори ни «да», ни «нет»;
Коленце выбрось! Но не сильно.
Знай, что строптивость сексапильна
И оставляет в сердце след!

Мужчинам свойственны понты,
Страшны мужчины в гневном крике,
А женский козырь — это взбрыки
И всевозможные финты...

Не раскрывайся до конца,
Темни, играй с мужчиной в жмурки,
Морщинки спрячь под штукатуркой
И с панталыку сбей самца!

Самец клюет на внешний вид,
Монстр лишь с блондинками любезен;
Ум как наживка бесполезен,
Тут ум — балласт и неликвид...

Мужской типаж, увы, не мед —
Мужчине рядом с умной плохо;
Старайся выглядеть дурехой,
И твой мужчина расцветет!

Прижмет к стене — ходи конем,
Будь днем и ночью алогичной!
Непредсказуема? Отлично!
Пусть простота горит огнем!

И помни: жизнь — война полов,
В ней гибнут страсти и страстишки,
В ней есть период передышки,
Он называется любовь...

Девушка без комплексов

Если всё время работать и никогда не отдыхать, можно стать самым богатым человеком на кладбище.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдвара
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. (ост. ост. "Завод")
www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ ЖИЗНЕСПОСОБНЫЙ СТЕРЕОЗРЕНИЕ К ТОМУ ОБРАЗЦОВЫЙ УРОВЕНЬ ЗРЕНИЯ
РЕКЛАМА МОЗГА

Не делай того, чего не в состоянии быстро объяснить врачам скорой помощи.

Мурзик, голос!

У НАС ОКОТИЛАСЬ КОШКА. КОЕ-КАК КОТЯТ ПО ОДНОМУ РАЗОБРАЛИ, КРОМЕ ОДНОГО — МУРЗИКА. УЖЕ И РАСКЛЕЕННЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ ПОРВАЛ ВЕТЕР, УЖЕ И НАДЕЯТЬСЯ БЫЛО НЕ НА ЧТО. МЫ УЖЕ И ДУМАТЬ ОБ ЭТОМ ПЕРЕСТАЛИ. И ВДРУГ ЗВОНОК...

— Алло! Это у вас кошка окотилась?

— Конечно у нас. Как мы рады, что вы позвонили!

— Сколько у вас котят осталось?

— Всего один. Возьмите, пожалуйста, он очень хороший!

— А остальные где? Небось утопили?

— Что вы! С таким трудом всех четырех пристро...То есть, что я говорю — буквально с руками оторвали!

— Понятно. Сколько котенку-то?

— Сколько лет, вы имеете в виду?

— Лет?! Вы хотите сказать, он уже взрослый?

— Ни-ни! Совсем еще дитя! Резвый такой, игривый...

— Ну, мне слишком резвого не надо, он у меня хрусталь перебьет.

— Да он тихий, как мышка. Забьется в уголок, и не слышно его. Иной раз думаешь — не сдох ли?

— Больной, что ли?

— Нам бы с вами так болеть! Килограмм рыбы в день съедает — и хоть бы что!

— Килограмм?! Такого обжору мне не прокормить, зарплаты не хватит.

— Почему не хватит? Он после килограмма рыбы может целую неделю голодать, пока всю не переварит.

— Кстати, о пищеварении. Как

у него с туалетом? Где попало не гадит?

— Типун вам на язык. Такого аккуратного зверя вы еще не видели. С утра до вечера шебуршит в песке.

— С утра до вечера? Понос, что ли?

— С чего вы взяли? Просто очень любит закапывать. Раз по десять одну и ту же кучу.

— А к унитазу приучать не пробовали?

— Пробовали. Только унитаз под ним сломался сразу. Вы не подумайте, котенок не толстый... Но вы же знаете отечественную сантехнику — от щелчка рассыпается.

— М-да. Значит, у вас кот. А мне вот говорили, что кошки умнее.

— Кот! Одно название, что кот. Слушайте, я вам честно скажу, только вы никому... Он голубой.

— Порода такая, что ли?

— Какая порода? Суть у него такая. Нежный, ласковый, к мужикам пристает.

— Да? А на шиша нам этот извращенец? У нас ребенок маленький, мы уйдем на работу, а он — к нему. Нет, не будем брать. Лучше щенка себе заведем.

— Да какие проблемы! Мурзик! А ну, иди сюда! Гавкни в трубочку! Голос, Мурзик, голос! Да не «мяу», а «гав», я кому говорю, скотина несчастная!

На том конце провода уже слышались короткие гудки.

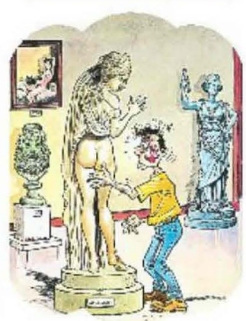
Дмитрий Кочетков

Не хочу быть богачом!

Решил хоть раз пожить
с комфортом —
Себя представить богачом!
Беру вино, кусочек торта,
Брелок с гостиничным ключом...

Коньяк, шампанское, креветки,
Икра, омары, трюфеля...
И ночь в компании кокетки,
На все согласной... О-ля-ля!

Наутро все сложив расходы
И подсчитав, что и по чем...
Друзья, как трудно жить с комфортом!
Как быть накладно богачом!



Рассказик

Подружки болтают. Одна говорит: «Сейчас в моде женская эмансипация». Вторая: «А что такое эмансипация?» — «Эх ты! Деревня! Эмансипация — это когда женщины за права борются». — «Сама ты деревня! Когда женщины за права борются — это экзамен в ГИБДД!»

Не волнуйся, Валя!

— О муже, Валя, ничего плохого не думай! Пока ты на курорте отдыхала, вел себя положительно. Первое время по вечерам, сидя на лавочке, вышивкой занимался. «Хочу, — говорит, — к приезду жены гобелен вышить».

— Какой еще гобелен?

— «Рыбаки на пасеке». Сидит напевает: «Вот кто-то с горочки спустился...» И аккуратно так, крестиком, рядочек за рядочком...

— Что это с ним? Никогда такого не замечала.

— Как с вышивкой закончил, принялся за художественную литературу. Читал «Три сестры» и «Вишневый сад».

— Зина, не пугай меня...

— А в последнее время классической музыкой увлекся. Поставит на подоконник проигрыватель, включит диск на всю громкость, еще и крикнет: «Слушайте, девчонки, па-де-де адажио из балета «Спартак»!»

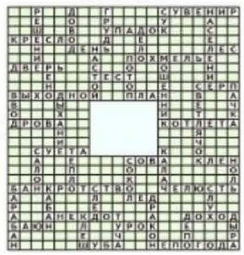
— Беда случилась. Его, наверное, на работе крепко током шандарахнуло!

— Да сядь ты, не волнуйся. Пошутила я... Вино он по вечерам с друзьями пил. К Юльке несколько раз пытался подкатить. Едва с Генкой не подрался, но мужики растащили. Короче, нормально себя вел, как обычно.

— Хорошую новость и слушать приятно. Спасибо, Зиночка, успокоила.

Сергей Казников

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 22



Кому еще необходим инкубатор с выводимостью 92%?
Чудо-насадка обеспечит:
• **автоматический переворот яиц** (каждый час);
• оптимальную температуру!
В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.
Пр-во Россия. Гарантия 12 мес.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 Вт)	3650 руб.
63 яйца (220/12 Вт)	4190 руб.
63 яйца (220 Вт)	3950 руб.
96 яиц (220/12 Вт)	5230 руб.
96 яиц (220 Вт)	4890 руб.

Новинка!
В продаже инкубаторы с цифровым терморегулятором и гигрометром

Чудо-печь
Чудо-печь, работающая на дизеле и керосине:
• **быстро обогреет** дом, дачу, склад, стройку (40-50 м² за 1,5 ч);
• разогреет еду.
Вытяжка не нужна, достаточно форточки!
Заправка через 10-12 ч.
Согрейтесь с чудо-печью! Используется МЧС
37х42х32 см; 6 кг. Пр-во: Россия. Гарантия 36 мес. Срок службы 7 лет. В продаже фитили
Печь-1,8 кВт (на 40 м3): 2890 руб. за 1 шт., от 2 шт. - 2690 руб. за шт.
Печь-2,5 кВт (на 50 м3): 3070 руб. за 1 шт., от 2 шт. - 2870 руб. за шт.

Как обогреть салон автомобиля?
В холода, чтобы печка автомобиля обогрела салон, надо минут 20-30. Зачем ждать?
Купите автомобильный обогреватель «Салют-тепло» (г. ...)
Он **сразу же подает теплый воздух** даже при выключенном двигателе.
С ним вы **быстро обогреете** салон автомобиля, разморозите стекла и защитите их от запотевания.
Согрейтесь с автомобильным обогревателем!
12 В, длина шнура 1 м. Гарантия 3 мес.
Обогреватель (150 Вт) — 1990 руб.

Ни крыс, ни мышей!
Устали бороться с грызунами?
Ультразвуковой отпугиватель – **эффективное средство** борьбы на **площади до 100 м²**. Грызуны, облучаемые ультразвуком, испытывают страх и **навсегда покидают облучаемое помещение.**
«ЭлектроКот» **безопасен** для человека и домашних животных.
Он **прост и удобен** в использовании, вам нужно только включить его в сеть.
Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес. Срок службы 10 лет.
Цена — 1630 руб.

Надоела ручная стирка?
С ультразвуковой стиральной машинкой «Золушка» вы забудете об утомительной стирке вручную.
«Золушка» не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, не шумит и **не требует водопровода!**
Незаменима для тех, у кого болят руки после стирки.
Цена — 1830 руб.
Гарантия 18 мес. Срок службы 10 лет. 20 Вт, 200 гр. Пр-во: Россия.
Новинка!
«Золушка-Стерео» с двумя излучателями за **2250 руб.**

Слышать всё!
Проблемы со слухом решит усилитель звука «Кибер Ухо». С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 15 м!** Звуки передаются без искажений.
А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и т. п.
Подарите себе хороший слух!
Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен. Пр-во Россия.
Остерегайтесь дешевых подделок!
Цена — 1630 руб. Работает от батареек.

МИР комфорта
Отправка заказов в течение 4 дней!
Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: **8-800-7000-737** (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24
610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара.
Конфиденциальность доставки гарантирована! **Курьерская доставка по Москве.**
Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей»)
Доставка по Центральной России и обработка заказов бесплатно!
@ www.mir-comf.ru
ОГРН 1124345016564 ООО «Компания Мир Комфорта», г.Киров, ул.М.Гвардии, 46, отдел 22. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Товар сертифицирован!
реклама
реклама ч. 3357

Гороскоп с 6 по 19 февраля

Выше нос — и тогда всё сложится замечательно

ОВЕН Возможно физическое и умственное переутомление. Примите меры: умывайтесь утром святой водой, ее же используйте для питья и приготовления блюд. Но самое главное: живите без стрессов. Даже ради любимой работы не спите всего по 4-6 часов в сутки — это разрушает организм и психику человека. Не стоит также пить таблетки и другие успокаивающие средства. Вы сможете справиться с любой сложной ситуацией, используя собственные внутренние резервы и возможность вздремнуть после сытного обеда.

ТЕЛЕЦ Вам меньше всего будет хотеться, чтобы кто-то вторгался в ваш внутренний мир, а такие, поверьте, найдутся. Даже с родными не будет желания откровенничать. Впрочем, выслушивать их слезные жалобы и пару часов поработать жилеткой вы будете не против. Постарайтесь скрыться от жизненных бурь в тихом месте. Хорошее самочувствие будет у тех, кто вовремя отреагирует на сигналы о помощи, которые посылает организм, а также у тех, кому некогда болеть.

При первых признаках простуды 2 ст. ложки малинового варенья смешайте с 1/2 чайн. ложки молотой корицы, залейте кипятком, настаивайте 10 минут и выпейте на ночь.

БЛИЗНЕЦЫ Простота, с которой вам до сих пор удавалось справляться с проблемами, превратится в сложность. Но не ищите причин в себе, а оглянитесь вокруг. Вы поймете, что рядом появился недоброжелатель, цель которого — исподтишка помешать вам. Чтобы этого не случилось, достаточно просто перестать с ним общаться и слушать его советы.

РАК Период неурядиц миновал, теперь ваша задача — не дать себе застояться. Будьте активнее, не ждите, пока вас позовут — идите сами! Это касается и личной жизни. Скромность не всегда украшает, иногда только мешает показать себя с выгодной стороны. О здоровье: пейте больше воды. Добавьте к своей привычной норме хотя бы стакан кипяченой, а лучше чистой бутилированной воды. Глядишь и забудете о плохом самочувствии, сонливости, потере памяти, замедленной реакции, которая преследует и днем и ночью...

ЛЕВ У вас то и дело скачет давление? Понаблюдайте, в какое время суток это происходит. Приступ гипертонии, случившийся утром, указывает на то, что у вас плохой характер. Дневной — на то, что вы не любите то дело, которым занимаетесь, вечерний говорит о том, что вы страдаете от затянувшегося одиночества. Постарайтесь быть более общительными, разговорчивыми и дружелюбными. Эти качества помогут вам подобрать ключик ко многим сердцам. Ваша первая мысль по утрам должна быть такой: «Спасибо, Господи, что дал мне возможность прожить еще один замечательный день». С этой мыслью полезно просыпаться даже с похмелья. Неважно, какой вы религии — Бог один на всех.

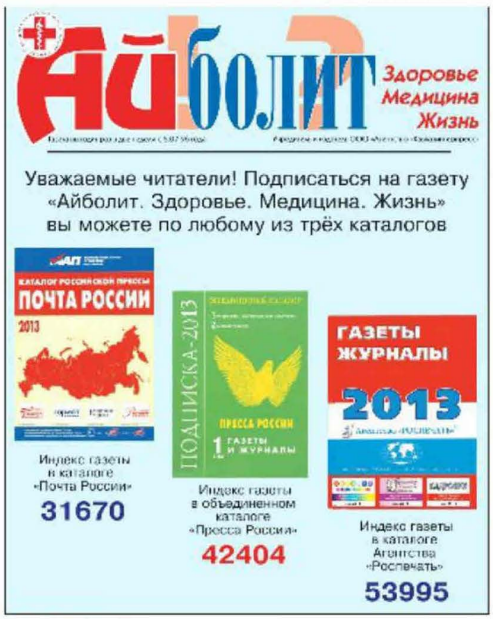
ДЕВА Не расстраивайтесь, если услышите о себе сплетни или натолкнетесь на грубость. Все, что будет, не так важно. И обратите внимание на кошку, если она есть в вашем доме. Если она назойливо начала тереться о ваши ноги, значит, пытается избавить вас от какого-то недуга. Эти животные — настоящий диагностический центр. Если кошка будет ложиться во время вашего сна на одно и то же место (например, это голова или шея), значит, вам пора обратиться к врачу. Но не заставляйте кошку лежать на определенном месте вашего тела. Умные зверушки либо сами выбирают место, где улечься, либо уйдут. И бесполезно силой возвращать ее — пользы от такого лечения не будет.

ВЕСЫ Спать будет хотеться больше обычного, настроение на нуле, появятся вялость, разбитость. Не пугайтесь. Так ваш организм реагирует на низкую температуру, нехватку солнечного света. Чем себе помочь? На улице, даже если выдаются безоблачные дни, не носите темные очки. Если уж совсем будет трудно по утрам поднимать себя с постели, принимайте настойку лимонника, элеутерококка, женьшеня (если не повышается давление), умерьте физические нагрузки, принимайте витамины. Что касается личной жизни, то впереди спокойный, не слишком богатый событиями период. Но время от времени вспоминайте «Сказку о рыбаке и рыбке» и не требуйте больше, чем судьба готова вам дать.

СКОРПИОН Рутина, как паутина, покрывает собой все события вашей жизни. А тут еще болячки... Кажется, что никогда не выбраться из нее. Причина — обычные, повторяющиеся изо дня в день события, которые воспринимаются как само собой разумеющееся. Попробуйте отыскать для себя волшебный мирок, куда можно отправиться за новыми впечатлениями и эмоциями. Это может быть все что угодно: вид с балкона, заснеженная полянка в зимнем парке, новая книга с захватывающим сюжетом, интересный человек — все, от чего возникает чувство детского восторга.

СТРЕЛЕЦ Оставьте все печали в прошлом... Со стороны вы будете производить впечатление бомбы, которая вот-вот взорвется. Бросьте, это никуда не годится! Можно в скором времени заработать проблемы с нервами и сердцем. Звезды же как раз сейчас рекомендуют найти баланс между душой и телом. Принимайте контрастный душ или полейте валерьянки на ночь.

КОЗЕРОГ Звезды приготовили немало приятных сюрпризов. Беритесь за дела, которые откладывали на потом. Только сейчас и немедленно. Сейчас все для вас возможно. Но если вы кому-то задолжали, пора платить по счетам. И не влезайте в новые долги.



ВОДОЛЕЙ У вас будет масса дел, требующих смекалки и выносливости. Ничего не бойтесь — все получится, если вы не будете заниматься самокопанием, иначе рискуете впасть в депрессию, что не лучшим образом отразится и на делах, и на отношениях с окружающими. Выше нос — и тогда все сложится замечательно. Кстати, постарайтесь запоминать сны. Если один и тот же сон будет повторяться, значит, звезды предупреждают вас о кризисном моменте, грозящей опасности. Проанализируйте ситуацию. Резко свернуть в сторону или же посмотреть «неприятелю» в лицо — решайте сами. Главное, не потерять контроль над ситуацией.

РЫБЫ Вы будете трудиться как пчелка. Кому-то это покажется скучным, но вы будете довольны: для вас главное сейчас — заниматься любимым делом, иметь время для отдыха и поменьше трепать нервы. А уж когда судьба начнет подбрасывать сюрпризы, будьте готовы к ним. В магазине соберите глаза в кучку, не давайте им разбегаться, а то пробьете в семейном бюджете брешь, которую придется латать не один месяц.

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у дерматолога**
ДЕМОДЕКОЗ — СЕРЬЁЗНАЯ БОЛЕЗНЬ.

✓ **Загадочный диагноз**
ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ, ИЛИ ВЕГЕТОНЕВРОЗ.

✓ **Есть такой диагноз: атеросклероз**
БЛЯШКИ В СОННОЙ АРТЕРИИ.

ЛЕКАРЬ С ВЕКОВОЙ РЕПУТАЦИЕЙ

После недолгой эйфории от достижений химической промышленности, синтетических лекарств и антибиотиков медицина во всем мире все чаще «оглядывается назад». А позади мы оставили многовековую практику исцеления натуральными средствами: травами, солями, минералами. И вот о чем размышляют медики на всех континентах: может ли сбоить народная медицина? Едва ли. Хотя бы потому, что все ее постулаты прошли естественный отбор. Так что в фармацевтической практике остались на сегодняшний день лишь те рецепты, которые действительно работают. Именно они легли в основу линейки кремов «Лекарь» на натуральной основе.

Кремы из серии «Лекарь» полезны при кожных болезнях, проблемах с суставами, при венозной недостаточности, тяжести в ногах и многих других недомоганиях. Они помогут в случае, если надо снять воспаление и боль, разогреть или охладить больные ткани, напитать всем необходимым для скорейшего выздоровления.

Спрашивайте в аптеках города!

Все растительные и минеральные компоненты кремов «Лекарь» имеют безупречную репутацию и подобраны так, чтобы свести к минимуму риск побочных эффектов. Да и купить кремы «Лекарь» каждому по карману.

При суставных недугах особенно рекомендован «Лекарь с сабельником». Сабельник способствует улучшению кровообращения и обладает отменными противоревматическими свойствами, а кроме того снимает боль, воспаление и отек. Крем «Лекарь с сабельником» незаменим при артритах и артрозах, при остеохондрозе и отложении солей.

Кремы «Лекарь» – вековая мудрость природы нам на здоровье!

При костно-суставных патологиях особенно рекомендован ЛЕКАРЬ С САБЕЛЬНИКОМ

ООО «РИА Панда».

РИА ПАНДА Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА. М 18003

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. ЛП-№ 001.Н.001.14.09 от 26.12.2013

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-36-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ayboli.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Тираж 198080 экз. Заказ 74. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 6.02.2013 г. Подписано в печать 5.02.2013 г. в 13.30. По графику 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают ТОО «Пресс Пресса» (г. Алматы), ООО «АПЭИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 251635 экз.

16+